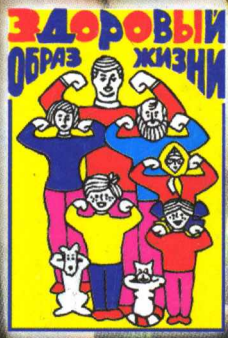
ЖУРНАЛ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ
2009 № 7 (73)
ИЮЛЬ

Тайны ароматерапии

Вещие сны

Анатомия болезни: головная боль



ОТЕКАЮТ НОГИ?

Усталость, звездочки, заметны вены?

Геленвен Форте

Эффективный швейцарский препарат с венотонизирующим и противоотечным действием

- **Снимет усталость, тяжесть в ногах**
- **Укрепит стенки вен**
- **Улучшит кровообращение**
- **Препятствует тромбообразованию**

Рекомендован Российской ассоциацией флебологов

Не является лекарством. Перед применением ознакомьтесь с инструкцией. РОСС RU. ПК08. В03862 от 16.01.2006 г.

Геленвен Форте. Легкость ног. Здоровье вен

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Журнал – ежемесячное приложение к вестнику «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»
Издается с мая 1999 г.

№ 7 (73)
июль 2009 г.

Генеральный директор
Анатолий КОРШУНОВ
Директор издательства
Владимир МОРОЗОВ
Главный редактор
Борис ЧЕРНЫШЕВ
Обозреватели
Михаил БЛАТИН
Александр КРЫЛОВ
Компьютерная верстка
Марина ЧИЧВАРОВА
Корректор
Марина ЗАРЕЦКАЯ
Фото на обложке
Алина ГОЛЫШЕВА (ЛОРИ)

Наши подписные индексы:
99608
в каталоге «Почта России» (МАП)
26062
в каталогах «Роспечать» и «Пресса России» (АПР)

В НОМЕРЕ:

Борис ЧЕРНЫШЕВ
75 ИЛЛЮСТРИРОВАННЫХ СТРАНИЦ О ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЯХ 3

Владимир ГАНСОН
МОИ УВЛЕЧЕНИЯ ПРОДЛИЛИ МНЕ ЖИЗНЬ 4

Валентина РЕШЕТИЛОВА
ЭТО НАДО ЗНАТЬ ВСЕМ 13

Надежда СОБАКИНА
СТАРАЮСЬ БЫТЬ ПОХОЖЕЙ НА СВОЮ СВЕКРОВЬ 15

Виталий САННИКОВ
СТЕРЖНЯ НЕ ТЕРЯТЬ! 17

Вячеслав ИГНАТЬЕВ
НАЗОЙЛИВЫ, НО ИЗЛЕЧИМЫ 19

Зураб КЕКЕЛИДЗЕ
БЕЗВЫХОДНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ НЕ СУЩЕСТВУЕТ 24

Ирина ДАШИНА
КАК ИЗБАВИТЬ КОЖУ ОТ УГРЕЙ И ПРЫЩЕЙ 32

Ольга КЛИМОВА
ЗОЛОТОТЫСЯЧНИК: СЕМЬ СИЛ ЦЕЛЕБНЫХ 42

Борис БОЧАРОВ
БУДЬТЕ С ТЫКВОЙ НА «ТЫ» 47

СПРАШИВАЛИ – ОТВЕЧАЕМ 56

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»

© ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2009

© Журнал «Предупреждение», 2009

Журнал зарегистрирован в Министерстве печати и информации РФ. Регистрационный № 017910. Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в т.ч. в электронных СМИ, без письменного разрешения редакции не допускается. При цитировании ссылка на журнал «Предупреждение» обязательна. Литературная обработка писем и материалов осуществлена редакционным коллективом. Р – печатается на правах рекламы. Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Маргарита ПИНЧУК
ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, ТЫ ПОКИНЬ МЕНЯ 65

Наталья ПОНОМАРЕВА
«ЛЕДЯНОЙ МАЛЬЧИК», ИЛИ ЖЕЛЕЗОДЕФИЦИТНАЯ АНЕМИЯ У РЕБЕНКА 77

Татьяна НЕВЕРОВА
ТАЙНЫ АРОМАТЕРАПИИ 84

Евгений ТАРАСОВ
ЭТА «НЕРВНАЯ» АСТМА! 88

Ирина ДЕНИСОВА
КАК БЫТЬ, ЕСЛИ ВЫ ОТРАВИЛИСЬ? 92

Илья КРЫЛОВ
В ЛАБОРАТОРИЯХ МИРА 98

Елена ДЕМЕНТЬЕВА
ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО ОБЩЕНИЯ 102

Ирина СЕРГЕЕВА
ВЕЩИЕ СНЫ 106

Сергей МАКАРОВ
ПЕТР И ФЕВРОНИЯ – СЧАСТЛИВАЯ СЕМЕЙНАЯ ПАРА 111

Галина НОВИКОВА
НЕ СЧИТАЙТЕ ГОДА 121

Юрий КОВЯЗИН
НА МАМАЕВОМ КУРГАНЕ 122

ВениаминТРИФОНОВ
ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ПО ПОВОДУ ДИЕТЫ 124

КРОССВОРД 126

ПОДПИСКА 128

Адрес для писем: 101000 Москва, Главпочтамт, а/я 216. Вестник «ЗОЖ» (для «Предупреждения»). Контактные телефоны редакции и издательства: 739-57-05, 687-06-50, (499)740-57-08 (отдел подписки).E-mail: bmchernyshov@zoj.ru

Номер подписан в печать 29.06.2009 г. Бумага газетная. Печать офсетная. Формат 84x108/32. Объем 4 п.л. Цена свободная. Тираж 129000 экз. Заказ № 1551.

Отпечатано в типографии ОАО «ИД «Красная звезда» МО РФ: 123007 Москва, Хорошевское шоссе, 38.

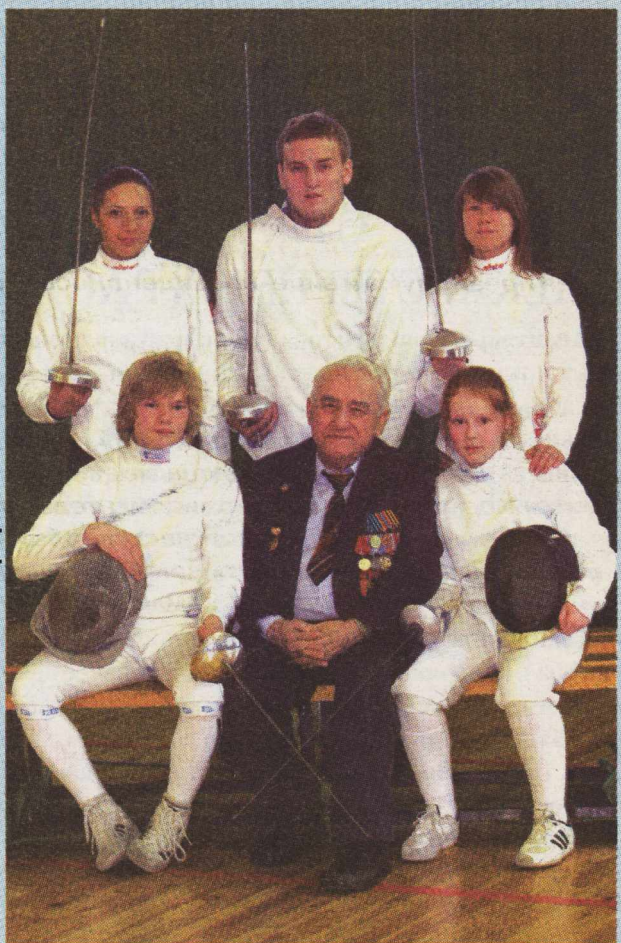
75 ИЛЛЮСТРИРОВАННЫХ СТРАНИЦ О ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЯХ

В сентябре прошлого года в нашем журнале впервые появились цветные фотографии лекарственных растений с краткими описаниями их лечебных свойств. С тех пор мы печатали такие снимки с подписями в каждом номере. За десять месяцев в общей сложности уже набралось 75 иллюстрированных страниц о лекарственных растениях. Это настоящее пособие для тех, кто лечит свои недуги с помощью природных средств. И мы не намерены останавливаться на достигнутом. А вам нравятся эти страницы? Если у вас есть какие-то замечания или предложения, напишите нам. Мы обязательно их учтем. И еще одна просьба к поклонникам фитотерапии: активнее делитесь своим опытом практического использования лекарственных растений. Ваши советы могут стать существенным дополнением к иллюстрированным страницам. Кстати, в редакционном портфеле есть заметки волгоградского писателя Бориса Екимова «Собирание зверобоя и душицы». Мы планируем опубликовать их в следующем номере. А пока приведу несколько строк из этого рассказа: «Вода на плите заклокочет. Кипятком траву сполоснешь, заваришь, прикроешь чайник льняным полотенцем. По всей квартире плывет душистая пряная волна летнего травостоя. Лето красное, лето зеленое греет декабрьский ненастный вечер. Сразу вспоминается, как собирал эти травы: чабрец, зверобой, душицу...».

Борис ЧЕРНЫШЕВ,
главный редактор журнала «Предупреждение».

Следующий номер журнала выйдет 10 августа.

Владимир ГАНСОН: МОИ УВЛЕЧЕНИЯ ПРОДЛИЛИ МНЕ ЖИЗНЬ



В 1943 году 19-летний Владимир ГАНСОН добровольцем ушел на фронт. За мужество, проявленное при штурме Риги, командир зенитного расчета младший сержант Гансон был награжден орденом Красной Звезды. Войну закончил в Кенигсберге, а демобилизовался в 1948-м.

«Мою судьбу, – говорит Владимир Александрович, которому в июне исполнилось 85 лет, – определили мои предвоенные увлечения: с 10 лет я занимался спортом, с 13 – коллекционировал бабочек, а позже заинтересовался театром». Своим пристрастиям он отдавал всего себя. Наверное, поэтому ему и удается в течение всей своей долгой жизни органично соединять, казалось бы, несоединимое... Владимир Гансон – заслуженный тренер СССР по фехтованию, член президиума и вице-президент Российской федерации фехтования, основатель специализированной детско-юношеской школы олимпийского резерва «Буревестник», судья международной категории. Широкую известность завоевал он и как лепидоптеролог (специалист, изучающий бабочек) и коллекционер: В. Гансон – председатель подсекции энтомологии Московского общества испытателей природы, член Российского энтомологического общества; его коллекция бабочек, насчитывающая более 100 тысяч экземпляров, – одна из самых полных на территории бывшего СССР.

– Мои увлечения, – говорит Владимир Александрович, – продлили мою жизнь и помогли сохранить работоспособность. Я всегда, когда приходил с работы домой, тут же шел к бабочкам: мне нужно было их расправлять, для меня это было лучшим отдыхом. Бабочки, кстати сказать, заставили меня научиться столярничать: я сам сделал и ящики, в которых размещается моя коллекция, и стенку, где она хранится.

Эти насекомые подразделяются на множество родов, видов и семейств; названий здесь – уйма, и все их надо запоминать. Меня выручает то, что я уже много лет занимаюсь развитием своей памяти. Началось это давно, в последний год моей службы в армии. Я был начальником библиотеки нашего дивизиона, и там были очень интересные книжечки; из них я узнал о некоторых методах запоминания, основанных на ассоциативной связи между различными понятиями, и стал их постоянно использовать. В прежние времена я даже выступал на концертах самодеятельности, демонстрируя воз-

можности своей памяти. Садился на стул лицом к залу; за моей спиной у черной доски с куском мела в руках стоял мой помощник. Зрители называли ему различные слова, и он записывал их на этой доске. Затем мне прочитывали список из 100 слов, и я без единой ошибки повторял его...

Но и это еще не все. Бабочки превратили меня в путешественника. Гоняясь за ними, я объездил чуть ли не весь Советский Союз, побывал на Дальнем Востоке и в Якутии, на Памире, на Тянь-Шане...

– Эти путешествия, видимо, были связаны с большими физическими нагрузками?

– Конечно. Заставляя меня ходить, подниматься в горы и совершать самые разнообразные движения, бабочки подарили мне огромный ресурс здоровья. К тому же в этих походах я всякий раз получал и эстетическое наслаждение. В горах есть поразительные места; в последние годы я уже не знал, что мне нравится больше – охотиться на бабочек или любоваться красотой горных ландшафтов...

– В этих походах вам, наверное, пригодилась ваша физическая подготовка. А с чего началась ваша спортивная биография?

– Со школьных уроков физкультуры. У нас был очень хороший учитель – Аркадий Борисович Брук. Оценив мои данные (сейчас мой рост – 156 см, а в 10 лет я конечно же был еще меньше), Аркадий Борисович отвел меня к тренеру по гимнастике. Через три года, выступая на первенстве Москвы среди мальчиков, я занял пятое место. Это был очень неплохой результат, если учесть, что в соревнованиях участвовало более тысячи ребят. В те времена я выписывал и очень внимательно читал журнал « Гимнастика», словом, жил этим видом спорта...

– А возникала ли у вас в предвоенные годы мысль, что спорт может стать главным делом вашей жизни?

– Нет. Я занимался спортом в свое удовольствие и не строил никаких планов на будущее.

– А как получилось, что вы «заболели» театром?

– В этом «виновата» моя старшая сестра Тася. Она была заядлой театралкой и участвовала в самодеятельности, а ее

муж окончил режиссерский факультет ГИТИСа. Своим увлечением Тася заразила и ребят нашего двора. Под ее руководством в нашем доме устраивались представления: в коридоре сдвигали сундуки и делали из них сцену... В те годы под влиянием Таси и ее мужа я стал читать Станиславского. Его книгу «Моя жизнь в искусстве» проглотил, как увлекательнейший роман...

Жизнь семьи Гансон текла без каких-либо драматических происшествий; ничто, казалось, не предвещало беды, однако вскоре произошло непоправимое: Володин отец (он был слесарем) простудился и через несколько дней умер от крупозного воспаления легких. Володя тогда учился в 9-м классе. Чтобы побыстрее получить специальность (его матери, работавшей портнихой, было трудно прокормить троих детей), он поступил в химический техникум, однако получить диплом не успел – началась война.

– 22 июня 1941 года вы были в Москве. Чем запомнился вам этот день?

– 22 июня я побывал в двух театрах. Сначала днем пошел в оперетту на «Роз-Мари». И там нам объявили, что в 12 часов по радио выступил Молотов, что началась война... Но обстановка в городе вроде бы никак не изменилась, и вечером мы отправились в театр Сатиры на «Жизнь холостяка». Когда же вышли из театра, то словно провалились в темноту. В городе погасли все огни... С ужасным чувством тревоги шли мы по Садовому кольцу к себе на Сретенку. И вдруг услышали гул моторов: в ночной темноте двигалась мотопехота. И вот тогда мы ощутили, что наступила совсем другая жизнь.

– Где вы приняли свое боевое крещение?

– Наш техникум эвакуировали в Ташкент, а я стал работать в литейном цехе на военном заводе. Смена длилась 12 часов. Когда я сказал, что хочу уйти на фронт, меня не хотели отпускать, но со второй попытки мне все же удалось получить расчет – килограмм хлеба и килограмм масла. Я отвез все это домой и на следующий день явился на призывной пункт. Сначала нас направили в Киров. Я думал, что меня как спортсмена (у меня были разряды по гимнастике и акробатике) определят в лыжную команду, но меня зачислили в

школу младших командиров. Затем уже в качестве командира расчета противотанковой пушечки-сорокапяточки (то есть калибра 45 мм), которая прицеплялась к грузовику-полуторке, я оказался под Старой Руссой. Там нас атаковали немецкие танки. Однажды, когда мы отбили пару таких атак, немцы открыли по нам огонь из шестиствольных минометов. Одна из мин разорвалась рядом, и меня накрыл пласт земли. Не знаю, кто и когда меня откопал. У меня была тяжелая контузия, и я целый месяц был без сознания... Очнулся в госпитале под Горьким. Когда встал на ноги, меня направили в училище зенитной артиллерии. После этого я был назначен командиром зенитного расчета, который защищал небо над Горьковским автозаводом... Я очень хорошо изучил силуэты вражеских самолетов – для зенитчиков это первое дело. Но мы вели огонь не только по самолетам. Когда на фронте на нас шли танки, мы били по ним прямой наводкой.

Самые страшные часы в своей жизни я пережил во время массированного налета немецкой авиации на Горьковский автозавод. У меня и сейчас перед глазами стоит эта жуткая картина: автозавод горит, и со всего города к нему съезжаются пожарные машины... А на рассвете прилетает юнкерс-88 и на бреющем полете проносится над главным конвейером (его длина 2 километра), стреляя из пулеметов по людям, которые тушат пожар...

Из Горького нас перебросили в Полоцк, потом мы участвовали в штурме Риги и Кенигсберга... То, что довелось пережить, передать словами нельзя. Ощутить, что это такое, может только тот, кто сам побывал под огнем.

– Во время войны многие начинали курить. А вам не мешала эта привычка?

– Я не курил и всегда отдавал свою махорку другим солдатам. Курить стал, когда поступил в театральную студию, где курили все... А в декабре прошлого года я в очередной раз бросил курить; думаю, что теперь уже окончательно.

– А выпить иногда можете?

– Я никогда не пил спиртного. Даже на войне отказывался от «наркомовских» ста граммов.

– А как прошел ваш переход к мирной жизни?

– В последний год своей армейской службы я участвовал в театральной самодеятельности. Мы тогда поставили спектакль «Русский вопрос». Меня увидел Георгий Павлович Менглет, впоследствии знаменитый актер, народный артист СССР, руководивший в те годы театральным кружком при штабе Северо-Западного округа ПВО. Он подошел ко мне и сказал, что я обязательно должен получить театральное образование. Вернувшись в Москву, я, помня его слова, поступил в школу Камерного театра Александра Таирова. Старые мастера очень внимательно и уважительно относились к нам. В студию приходил и сам Александр Таиров, и ведущая актриса Алиса Коонен – видимо, им интересно было с нами общаться. Но затем Камерный театр перестал существовать, закрыли и школу: на этом мое театральное образование завершилось.

– Что было дальше?

– Поняв, что попасть в артистический мир мне не удастся, я решил стать студентом института физкультуры, так как был уверен, что в спортивной гимнастике тоже есть элемент искусства. Увы, на первом курсе со мной приключилась беда, у меня возникла кишечная непроходимость из-за того, что в моем желудке от природы было устроено что-то не так. Мне сделали полостную операцию, после чего пришлось бросить гимнастику.

Положение казалось безвыходным, но меня спас легендарный фехтовальный тренер Виталий Андреевич Аркадьев: он пригласил меня к себе на кафедру , и я стал у него заниматься. Общаясь с ним, я понял, что нет лучшей работы, чем работа тренера, который, напрямую общаясь со своим учеником, может реализовать в нем свои мысли и фантазии. Довольно быстро я наверстал упущенное и сдал все зачеты, которые были предусмотрены программой. Через три месяца после операции я – правда, одним из последних – даже получил зачет по лыжной подготовке. Любые трудности, как я убедился, преодолимы...

Окончив с отличием институт, я уехал в Самарканд, куда был направлен в качестве заведующего кафедрой физвоспитания местного сельскохозяйственного института. В те вре-

мена я выступал во всех видах фехтования: был чемпионом Узбекистана по шпаге и по рапире, выиграл неофициальное первенство республики по сабле. И в Самарканде, и позже в Москве, куда вернулся в 1956 году, я тренировал и саблистов, и рапиристов. Мои ученики Борис Фоменко, Валерий Лукьянченко и Виталий Логвин стали чемпионами мира по рапире в составе сборной СССР. Я никогда не ждал каких-то указаний свыше, а сам постоянно думал о том, что следует предпринять, чтобы улучшить качество своей работы. По моей инициативе были учреждены турниры «Олимпийская юность» и «Московская сабля», которые и сегодня пользуются большой популярностью.

– А использовали ли вы в вашей тренерской работе то, чему вас учили в театральной школе?

– Конечно, использовал. Я убежден, что труды Станиславского и, в частности, его метод физических действий – неоценимое подспорье для спортивного педагога. Если, скажем, мне надо добиться того, чтобы мой ученик не трусил, я не стану повторять ему раз за разом: «Не трусь». Следуя Станиславскому, который устанавливал связь между эмоциями, которые должен передать актер, и его физическими действиями, я постараюсь добиться своей цели, посоветовав спортсмену совершить на фехтовальной дорожке определенные маневры, сделав таким образом акцент именно на физических действиях.

– Видимо, и в своей повседневной жизни вы тоже не забываете о физических действиях?

– Да, я ежедневно делаю зарядку, уделяя ей минут 30-40. Правда, она носит несколько специфический характер – все упражнения я выполняю, опираясь на что-нибудь, так как в последние годы ноги перестали меня слушаться.

– А когда с вами приключилась эта беда?

– Лет шесть назад, когда у моей жены, Лены Гришиной, обнаружили рак, который через год и свел ее в могилу. Мы прожили с ней 30 лет. Лена – моя ученица, она могла добиться немалых успехов в фехтовании, но ради меня отказалась от спортивной карьеры. Это была удивительная женщина, живая, общительная, интересная. Мои друзья – из нашей

секции при Московском обществе испытателей природы – сразу приняли ее в свой круг. Она тоже была коллекционером – собирала камни – и много раз ездила со мной в горы ловить бабочек. Я в таких походах всегда таскал два рюкзака – свой и ее. Когда она была рядом со мной – это было для меня счастьем. Я мог не говорить ей о каких-то своих проблемах и трудностях – она сразу же догадывалась обо всем.

Однажды – это было в 1987 году – я собирался съездить на Тянь-Шань со своей дочерью. Лену же вместе с сыном я тогда отправил к своим знакомым в Крым отдохнуть. На Тянь-Шане со мной произошел несчастный случай. Гоняясь за редкой бабочкой, я спрыгнул вниз, камень под моей ногой обвалился, и я пролетел метров пятнадцать вместе с осыпавшимися камнями. Сильно разбил голову и около месяца пролежал в больнице в Пржевальске. Приехав в Москву, я сходил показаться своему врачу, а когда вернулся домой, увидел Лену. Почувствовав, что со мной случилось что-то неладное, она тоже приехала в Москву: женская интуиция никогда ее не подводила.

– А что больше всего вас тревожит сегодня?

– То, что в свои 85 лет я могу не успеть сделать то, что для себя наметил. Мне хотелось бы, например, создать аналитическую базу, с помощью которой можно было бы повысить эффективность тренерской работы. Будучи председателем Всероссийского тренерского совета (я занимал эту должность с 1992 по 1996 год), я подготовил перечень конкретных вопросов, однако многие тренеры так и не научились на них отвечать.

Мне уже давно надо было бы по-настоящему заняться моей коллекцией и привести ее в порядок. Лишь после того, как умерла Лена, я понял, что терять время больше нельзя. У меня есть один очень хороший знакомый – молодой человек, который тоже давно занимается бабочками. Он художник и фотограф, и я хочу оставить ему свою коллекцию. Некоторые люди советуют мне продать ее, но я не могу даже подумать о том, чтобы зарабатывать на бабочках. Я ведь уже получил от них все то полезное и интересное, что они могли мне дать. За всю свою жизнь я не продал ни одной бабочки –

предпочитаю отдавать их просто так. Точно так же я поступаю и со своими книгами по энтомологии. Среди них есть очень ценные, и я дарю их тем людям, которым они действительно нужны.

– У вас, наверное, есть и другие претензии к самому себе?

– Конечно, есть. Так как я в течение всей своей жизни разрывался между своими увлечениями, то мне, чтобы все успеть, надо было лучше организовать свой труд. Ведь если тебя ждет какая-то очень важная работа, необходимо тут же заняться ею, отложив в сторону даже самую интересную книгу. Однако я не всегда мог заставить себя сделать это.

– А вы много читаете?

– Да. Недавно взялся за английского писателя Джозефа Конрада. У меня есть его двухтомник, и я конечно же прочту эти книги. У меня есть такая особенность: обязательно довожу до конца то, что начал. Меня интересует не только художественная литература. Я читаю и труды по биомеханике, поскольку сейчас в соавторстве с моим давним другом профессором Алеком Мовшовичем работаю над книжкой «Теоретическая подготовка судей по фехтованию».

– Вы, наверное, очень рано встаете...

– Просыпаюсь часов в семь, но встаю не сразу. Утром я не спешу включаться в жизненный ритм, а вот к вечеру расхожусь, поэтому засыпаю поздно.

– Ваши коллеги-фехтовальщики говорили мне, что у вас не бывает плохого настроения и что вы, как и в молодости, пишете стихи...

– Говорить о моих стихах, наверное, не стоит, а вот настроение у меня действительно неплохое. Если у человека даже в преклонном возрасте есть какие-то мечты, формирующие ряд насущных задач, которые, несмотря ни на что, удается выполнить, то это приносит огромную радость. Я уверен, что способность познавать новое и что-то создавать придает смысл нашему существованию и усиливает желание жить.

Беседу вел Андрей БАТАШЕВ.
Фото Андрея ГОЛОВАНОВА.

ПУСТЬ В ЖИЗНИ БУДЕТ БОЛЬШЕ ДОБРА!

Три читательских письма, что мы публикуем сегодня, как будто на разные темы, но, на наш взгляд, объединяет их активная позиция, стремление к победе добра над злом.

ЭТО НАДО ЗНАТЬ ВСЕМ

Здравствуйте! Даже слов нет, чтобы выразить вам всем, кто работал над статьей «Нужен ли России сухой закон?» («Предупреждение» № 3 за 2009 г., автор – профессор В.Г. Жданов. – ***Прим. ред.***), огромную благодарность. Уже несколько дней, как мы получили с мужем этот журнал и никак не можем успокоиться. Я обзвонила все почтовые отделения нашего района, в четырех селах журнал никто не выписывает. Многие, узнав содержание статьи о сухом законе, обещали выписывать журнал «Предупреждение». На нашем хуторе только две семьи получают этот журнал.

Сегодня в школе была, директора на месте не оказалось, учителя на уроке. Завтра еще пойду, а пока прочитала статью четырем молодым женщинам, которые были на «посту» в школе. Звонила в редакцию газеты «Белоглинские вести», пересказала вкратце содержание. Надо же бороться как-то с пьянством, а то ведь, говорю: откроешь краевую газету, откроешь районную газету – везде «тишь да гладь, да божья благодать», одни хвалебные оды. А то, что молодежь спивается, вроде бы никого и не трогает. У нас двое молодых парней по пьянке утонули. А сколько молодых умерло от водки! А семьи распадаются! Да что распадаются, многие парни вообще и жениться не думают. Ходят тут мимо нас к одной ба-

буле, покупают самогон. Я у нее как-то спросила: «Долго будешь гробить людей?» Она отвечает, что, мол, если у нее не возьмут, у другой купят. И это правда. У нас людей-то чуть больше тысячи, а посчитать, сколько точек продажи алкоголя, так человек на 50 – одна точка. Знают все прекрасно в лицо этих торгашей, видят все, что происходит, а мне говорят, что не могут поймать, не могут доказать. Отвечаю: при желании все можно. Говорят, что приедет милиция из района, возьмут, сколько надо, бутылок – вот и вся борьба. А в школу идти некому. В прошлом году пошли в 1-й класс четверо малышей. Раньше из школы нашей сколько вышло грамотных учеников, сколько учителей, врачей! Когда проходит встреча выпускников, так приезжают со всех концов страны. А сейчас что творится? Вымирает село, вырождаются люди от пьянки.

Когда я читала статью, так у меня сразу возникли вопросы. Кто в Общественной Палате мог проголосовать против обращения к Президенту страны академика Е. Велихова? Что двигало Президентом, когда он проигнорировал это обращение? Разве может быть что-либо важнее будущего страны?

Словом, с кем бы я ни говорила, с кем бы ни общалась (и в медпункт ходила, фельдшер читала) – все благодарны редакции за статью, что вы затронули этот вопрос, все согласны с точкой зрения профессора Жданова и одобряют меры, предложенные им. У нас всех очень большая просьба – напечатайте без сокращений эту статью в вестнике «ЗОЖ». А я обязательно съезжу в эти четыре села, где нет журнала «Предупреждение», в школы. Кто, как не учителя, должны знать о том, о чем говорится в статье, и проводить беседы со старшеклассниками?

Извините, что много, сумбурно написала. Душа болит, и муж такой же, переживает. Внук приезжал с другом, читали статью. Вчера в армию их взяли. Говорю: «Всем ребятам расскажывайте».

Адрес: РЕШЕТИЛОВОЙ Валентине Филипповне,
353066 Краснодарский край, Белоглинский р-н,
х. Меклета, ул. 60 лет СССР, д. 64.

СТАРАЮСЬ БЫТЬ ПОХОЖЕЙ НА СВОЮ СВЕКРОВЬ

Дорогая редакция, здравствуйте! Я ваша постоянная подписчица с 1999 года (вестника «ЗОЖ» – с 1998 года). Журнал очень нравится. Надеюсь остаться в рядах ваших читателей до конца своей жизни. Пишу впервые. Не могла не откликнуться на просьбу написать про тех, кому за 100 (см. «Предупреждение» № 9 за 2008 г.). Очень захотелось рассказать о замечательной женщине, моей свекрови.

Когда я вышла замуж, супруг мой был еще студентом, учился в Брянском лесотехническом институте. Нам пришлось жить в семье его родителей. Я многому научилась у его мамы, и не только готовить, варить варенье, а прежде всего житейской мудрости. Я всегда говорила своим подругам: «Дай мне Бог быть похожей на свою свекровь!» По-моему, кое-что получилось. У меня есть зять, невестка, внуки, правнук, и, кажется, они на меня не обижаются и уважают меня, так же, как я их.

Теперь подробнее об этой удивительной женщине. Зовут ее Мария Петровна Собакина (в девичестве – Артемова). Родилась она 14 апреля 1908 года в селе Радогощь Комарического района Брянской области. Весной прошлого года мы отмечали ее столетие. Собрались внуки, правнуки, дети, племянники – гостей было много, и все говорили самые теплые слова о своей маме, бабушке, прабабушке, тетушке (80-летняя племянница прилетела специально из Новосибирска).

Детство и юность ее прошли в селе, в многодетной семье. Между прочим, братья и сестры ее дожили до глубокой старости, ушли из жизни, когда им было за 90. Образование у Марии Петровны – три класса церковно-приходской школы. Очень любила читать – вот только два года назад читать перестала – бережет глаза (один был оперирован по поводу катаракты, а второй почти совсем уже не видит, но операцию Мария Петровна делать не хочет, говорит: «Уже ни к чему»).

Замуж вышла поздно – в 29 лет (некогда было гулять – хозяйство, семья большая – помогала матери). Вышла за замечательного человека – Собакина Гавриила Дмитриевича (его уже нет с нами). За всю жизнь я ни разу не слышала, чтобы они друг на друга повысили голос. В 1938 году родился сын, в 1939-м – дочь, в 1941-м – еще сын... Началась война. Как у всех – муж на фронт, а она с маленькими детьми эвакуировалась в Тамбовскую область. Выжила там только благодаря тому, что шила хорошо (портниха-самоучка). Люди часто расплачивались за шитье продуктами, тем и кормила детей.

Война закончилась – вернулась в поселок Комаричи, дети подросли. Гавриил Дмитриевич работал начальником дорожного управления, Мария Петровна занималась хозяйством (корова, поросенок, куры, кролики, огород). Содержала дом в безупречном порядке и растила детей. Затем Гавриила Дмитриевича перевели в Брянск – начальником областного дорожного управления.

Живет она сейчас в городе Брянске с младшим сыном, невесткой. Остальные все разлетелись. Летом мы привозим ее к себе, в город Людиново Калужской области. У нас свой дом, сад, огород, куры, гуси, семь кошек, три собаки. Она очень любит животных, и они ее тоже. Целый день бывает на воздухе, старается мне помогать. Говорит: «Скучно без дела, дай мне работу». Переберет картошку из подвала, перегладит белье после стирки, подметет пол... И это – в 101 год! Смотрит телевизор, только в другой комнате, потому что громкость приходится включать «на всю катушку». Вот слух действительно подводит ее.

Прошлым летом мы с супругом возили ее на машине на родину – в село Радогощь. Побывали на кладбище, где похоронены ее родители, братья. Зашли в церковь (старинная, красивая, никогда не закрывалась). Она даже всплакнула: «Не думала, что перед смертью побываю в своей церкви». Узнала свою школу: «Вот здесь я училась». В поездку мы взяли подушку, чтобы она на заднем сиденье могла прилечь, отдохнуть. Но она ни разу так и не прилегла, все время смотрела в окно.

Мы все размышляем, почему она живет так долго и счастливо? Во-первых, полагаю, потому, что она очень добрый человек. Никогда никому не пожелала плохого, никогда никому не завидовала, ни с кем ни разу не поругалась, только скажет: «Бог им судья». У нее никогда не было трудовой книжки, нигде не работала. Да, дел и по дому было много, но это все для себя, для детей, а ведь сколько тратишь нервов, работая с людьми! И еще наследственность, умеренность во всем. Она никогда не соблюдала никаких диет, но фигурка была – позавидуешь. Очень любит баню. В парной нас, «молодых», пересидит. Одним словом, здоровый образ жизни. Между прочим, любит вестник «ЗОЖ» – всегда читала.

Теперь немного о себе: Собакина Надежда Михайловна, «довоенного выпуска», 1939 г.р. Скоро юбилей – 70 лет. По образованию – фармацевт. Но таблеток не пью, лечусь народными средствами.

Адрес: СОБАКИНОЙ Надежде Михайловне, 249405 Калужская обл., г. Людиново, ул. Крупской, д.112.

СТЕРЖНЯ НЕ ТЕРЯТЬ!

Дорогая редакция! Не могу удержаться от искушения написать о своих соображениях по поводу системы оздоровления нашего народа. На мой взгляд, система складывается еще в раннем детстве, когда растущий человек получает правильные установки на еду, питье, мытье и другие естественные надобности в адекватном режиме! Он, режим, дисциплинирует индивидуума и делает его достойным членом людского сообщества, независимо от достатка.

Разумеется, гомо сапиенс должен получить все в меру, но не более того. На этой стадии развития (кто раньше, кто позже) он должен усвоить основной постулат: «Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить!» Жить полнокровной, полноценной, красивой, порядочной, творческой жизнью на радость себе и окружающим.

Подрастая, индивидуум получает необходимые знания и расширяет свой кругозор, не нарушая установленных с детства правил бытия. В эту пору главное – не упустить момента, под чьим влиянием окажется человек. Интересы, наклонности, увлечения, хобби – это одно, а главное – то, чтобы он не утратил того стержня, на котором зиждется вся культура быта!

А влияние оказывают, как ни странно, те люди, которые в полной мере буквально выстрадали свое величие. Не буду называть таких людей из числа политиков, ученых, спортсменов, артистов. Но не могу не назвать тех, чьи страдания и неимоверные усилия связаны с оздоровлением самих себя и окружающих. Это Илизаров, Дикуль, Болотов, Норбеков, Сытин, Бутейко, Жданов, Шаталова, Мулдашев и другие.

Как говорил А.С. Пушкин: «Следовать за мыслями великого человека есть наука самая занимательная». Так вот, если своевременно ознакомиться с трудами и делами указанных выше столпов (многие здравствуют), то каждому вникнувшему в предлагаемые ими методики оздоровления не потребуется никаких дополнительных затрат на восстановление утраченного здоровья!

Мне, например, только благодаря Жданову (см. «Предупреждение» №№ 8 и 12 за 2008 г. и № 3 за 2009 г. – ***Прим. ред.***) удалось не нацепить на себя очки. Вижу без оных любой текст, а мне уже пошел восьмой десяток. Был у него на трех лекциях. Впечатление от услышанного ошеломляющее. Остальных изучал по публикациям в прессе и роликам на ТВ. Все без исключения методы оздоровления заслуживают самого пристального внимания и более широкой популяризации среди населения.

Но не хлебом единым жив человек! К здоровью физическому непременно прибавляется и духовное здоровье. Оно является вершиной гармоничного, творческого развития личности. Каждый, кто достиг этой гармонии, открывает в себе новые качества, творческие способности.

Адрес: САННИКОВУ Виталию Степановичу,
630078 г. Новосибирск, ул. Котовского, д. 7, кв. 54.

НАЗОЙЛИВЫ, НО ИЗЛЕЧИМЫ

По статистике, почти каждый пятый из нас хотя бы раз в жизни перенес такие «зудящие» болезни, как крапивница, ангиоэдема или отек Квинке. Эти мучители могут изводить человека порознь либо сообща (в половине случаев). Хотя порой нелегко бывает определить причину появления на теле сыпи и волдырей, чаще всего вызываются они аллергенами.

О профилактике и способах избавления от этих неприятных недугов рассказывает врач высшей категории, специалист по аллергическим болезням доктор медицинских наук, профессор Санкт-Петербургского медицинского университета имени академика И.П. Павлова Вячеслав Анатольевич ИГНАТЬЕВ.

КАК РАСПОЗНАТЬ «ВРАГА»

Крапивница, отек Квинке и ангиоэдема относятся к единой группе аллергических заболеваний со сходными проявлениями, но разными механизмами развития.

Свое название – крапивница – болезнь получила за характерные, словно после ожога крапивой, розовые, при давлении бледнеющие на теле волдыри размером от миллиметра до нескольких сантиметров, которые вызывают нестерпимый зуд. При этом у человека повышается температура, возникают слабость и головная боль. Крапивница поражает у предрасположенных к ней людей участки кожи или все тело. По течению болезни различают острую и хроническую формы.

При острой крапивнице сыпь на коже проявляется сразу же после воздействия на организм аллергенов или других раздражителей. Вспышки сыпи обычно затихают через несколько часов, реже – длятся в течение суток. Само заболевание проходит через 6-10 дней. При хронической форме сыпь держится несколько месяцев.

Один из наиболее часто встречающихся типов заболевания – холинергическая крапивница. Она проявляется мелкоточечной, сильно зудящей сыпью и пузырями на груди и шее. Обычно ее провоцируют горячий душ, физические упражнения и эмоциональные переживания. У пациентов с холодовой крапивницей (воздействие холодной воды) волдыри на теле появляются, как правило, не в момент воздействия холодных струй, а позднее. При пигментной крапивнице на коже больного возникают пятна красновато-коричневого цвета. При расчесывании они превращаются в волдыри.

Ангионевротический отек (иначе отек Квинке, или гигантская крапивница) отличается от обычной крапивницы глубиной поражения кожи. Отеки значительных размеров чаще всего вырастают в местах с рыхлой клетчаткой – на губах, веках, щеках, гортани, слизистой рта, наружных половых органах, сопровождаются в очагах поражения болью и жжением.

В легких случаях отек Квинке бесследно исчезает через несколько часов (порой через 2-3 суток). Пациентов со средними и тяжелыми формами следует госпитализировать. Болезнь особенно опасна отеками шеи, полости рта и гортани, поскольку это может привести к удушью. Коварен наследственный отек Квинке, который может поразить желудочно-кишечный тракт. При нем наблюдаются спазмы желудка, тошнота, рвота, боли в кишечнике, возможно развитие отечного ларингита (воспаление гортани и голосовых связок).

Ангиоэдема проявляется в аллергических отеках губ, глаз, языка, иногда настолько сильных, что необходима срочная медицинская помощь.

Людям с повышенной чувствительностью к аллергенам, чтобы избежать этих заболеваний, следует крайне осторожно подходить к выбору пищевых продуктов и приему лекарственных препаратов. Не рекомендуется употреблять арахис, морепродукты, сою, рыбу, молоко, пшеницу, курицу, лесные орехи, пищевые добавки, включая бензоат натрия и сульфиты, пищевые красители, некоторые фрукты и ягоды (например бананы и клубнику).

Среди лекарств, способных вызвать недомогания, могут быть антибиотики (например пенициллин), сульфаниламидные и противовоспалительные препараты, инсулин, транквилизаторы, кодеин, болеутоляющие, наркотики, некоторые вакцины и сыворотки. Аспирин достаточно редко вызывает крапивницу, но при хронической форме болезни высыпания при приеме аспирина усиливаются.

Крапивницу может вызвать введение в организм препаратов крови, рентгеноконтрастных веществ; отек Квинке и ангиоэдему – препаратов от сердечной недостаточности и гипертонической болезни (капотен, ренитек, энап, престариум и др.). Единственным надежным способом оценки лекарства как аллергена служит краткосрочное прекращение его приема.

Следует остерегаться укусов пчел, ос, шмелей, муравьев, а также вирусных и паразитарных инфекций (лямблиоза, гепатита, глистов). Рецидивы крапивницы нередки у больных хроническим гастритом и язвенной болезнью. Ее могут «спровоцировать» также лихорадка, употребление алкоголя, эмоциональные факторы, менструация и другие причины.

ЕСЛИ БОЛЕЗНЬ ВАС НАСТИГЛА...

Зуд, сыпь, отеки кожи и слизистых органов, волдыри и пузыри – все это результат выделения гитамина (это вещество присутствует во всех тканях организма) под воздействием аллергенов. Именно поэтому в лечении легких форм заболеваний назначаются прежде всего антигистаминные препараты (кларитин, зиртек, семпрекс, телфаст, эриус и др.). Можно применять комбинацию антигистаминных лекарств и антидепрессантов. Нередко положительный эффект оказывают очистительные клизмы и применение энтеросорбентов (например активированного угля).

Если болезнь протекает тяжело, то в условиях клиники принимаются пероральные кортикостероиды. При обострениях хронической крапивницы потребуется лечение в специализированных центрах.

КАК ОБОЙТИСЬ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

Людям, подверженным этим «зудящим» заболеваниям, следует выполнять простые рекомендации:

— купайтесь и мойте руки в теплой воде — избегайте горячего душа и ванн, ледяной воды, контактов со льдом (не берите, например, в руки кубики льда);

— обходитесь без жестких сортов мыла;

— после купания наносите на кожу увлажняющие средства, вытирайтесь мягким полотенцем;

— носите просторную, легкую одежду из хлопка;

— старайтесь не находиться в жарких помещениях;

— не принимайте аспирин, даже если вспышка заболевания утихла;

— при излишней возбудимости организма пользуйтесь успокоительными средствами.

Для профилактики крапивницы и сопутствующих ей отека Квинке и ангиоэдемы старинные лечебники рекомендуют время от времени питаться исключительно растительной пищей или хотя бы на какое-то время избегать жирного мяса, свинины, дичи, острых закусок и вина. Эффективны и лечебные народные советы. Могу рекомендовать некоторые из них.

Древесный щелок. Сжечь дрова, залить чистую золу водой, вскипятить, дать отстояться, осторожно слить настой, процедить. Этим щелоком обмыться.

50 г корня *малины* кипятить на слабом огне 15-20 минут, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4-6 раз в день.

Натереть корень *сельдерея* на терке (можно пропустить через мясорубку) и отжать. Пить по 1-2 ч. ложки 2-3 раза в день за полчаса до еды. Или 2 ст. ложки измельченных свежих корней настаивать 2 часа в 1 стакане холодной воды, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

1 ст. ложку травы *тысячелистника обыкновенного* залить 1 стаканом кипятка (суточная норма), настаивать 45 минут. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. Или 1 ст. ложку травы залить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 минут. Пить по 1/3 стакана 2-3 раза в день до еды. Или сухую траву залить 70%-ным спиртом в соотношении 1:10, настаивать 7 суток. Принимать по 40-50 капель 3 раза в день.

Отмечу, что настои, отвары и настойки тысячелистника обыкновенного обладают высокими антиаллергическим и кровоочистительным свойствами, нормализуют обмен веществ.

Сушеную *ряску* принимать в виде порошка по 1 ст. ложке 4 раза в день до еды, можно с вареньем или медом (дневная норма – 16 г). В свежем виде сырую ряску можно есть как салат, слегка присолив и полив растительным маслом (дневная норма – 30 г). Или 1 ст. ложку истолченной ряски залить 100 мл кипятка, настаивать 10 минут и сразу выпить. Принимать 4 раза в день.

Взять 30 г листьев *крапивы глухой* (яснотка белая) на 0,5 л воды, довести до кипения, затем варить на слабом огне 2-3 минуты, настаивать 1 час, процедить. Использовать для примочек.

Залить 10 г соцветий *календулы лекарственной* 1/2 стакана кипятка, запарить на 1-2 часа. Принимать по 1 ст. ложке 2-3 раза в день.

Настойка *боярышника* и *валерианы*: взять обе настойки в равных количествах, смешать и накапать 30 капель в рюмку с водой. Принимать перед сном.

Цветки *липы мелколистной* – 25 г, трава *ясменника пахучего* – 20 г, листья *ореха грецкого* – 50 г. 2 ч. ложки этого сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать до полного охлаждения, процедить. Пить по 1 стакану 2 раза в день.

Для полного выздоровления полезно длительное время пить вместо чая и кофе свежий отвар *череды*. Заварить напиток, как чай, и пить через 20 минут после заварки без ограничения. Цвет отвара должен быть золотистым, если мутный или зеленый, значит, череда потеряла лечебные свойства.

Подготовил Лев РУМЯНЦЕВ.

БЕЗВЫХОДНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ НЕ СУЩЕСТВУЕТ

Профессор Зураб Ильич КЕКЕЛИДЗЕ руководит отделом неотложной психиатрии и помощи при чрезвычайных ситуациях Государственного научного центра социальной и судебной психиатрии им. Сербского. Доктора медицинских наук, заслуженного врача России можно встретить в различных горячих точках страны – местах техногенных и природных катастроф. И это не случайно: сфера научного интереса профессора – реабилитация людей с посттравматическими стрессовыми расстройствами (ПТСР). Под его руководством обследованы сотни из тех, кого непосредственно затронули трагические ситуации, разработаны методики восстановительного лечения, создан реабилитационный центр медико-психологической помощи. Оказание неотложной психологической и психиатрической помощи при чрезвычайных ситуациях, работа с населением по вопросам психического здоровья в период и вне чрезвычайной ситуации – вот круг вопросов, которыми занимается профессор и возглавляемый им отдел.

– Зураб Ильич, наш организм рассчитан природой на определенные психологические потрясения – иначе человек как вид, очевидно, просто не выжил бы. Однако последствия растущего напряжения в обществе все очевиднее...

– Не знаю, утешит ли это кого-нибудь, но количество такой наиболее часто встречающейся патологии, как, скажем, депрессия, растет во всем мире. Специалисты прогнозируют, что к 2020 году она выйдет по частоте на второе место

сразу после сердечно-сосудистых заболеваний, опередив даже онкологические.

– Вряд ли эта перспектива кому-то покажется оптимистичной...

– Именно поэтому мы так упорно твердим о психогигиене, психопрофилактике. Надо научить людей рационально тратить свою психическую энергию, адекватно реагировать на сложные ситуации, которые все чаще подбрасывает нам жизнь. Каждый должен понимать, что его здоровье и успех в жизни зависят от психологической устойчивости, от умения защищать свою психику.

– Эта проблема существовала всегда или возникла в последние годы?

– Большинство людей оказывается морально не готово к тем стрессовым ситуациям, с которыми сталкивается в периоды общественных потрясений, при разного рода катастрофах. Скажем, сегодня очень многие находятся в состоянии, которое наука называет посттравматическим стрессовым расстройством. Это те, кто перенес катастрофы в прямом смысле – техногенные, природные. И те, кто перенес трагическую смерть близких, разрушение привычного уклада жизни, житейские драмы. Это и беженцы, и люди, оставшиеся в результате кризиса без денег или без работы, и пенсионеры, и представители среднего класса...

– Но ведь каждый человек по-разному реагирует на удары судьбы?

– Верно. Примерно треть из нас в стрессовых ситуациях не теряется, не наступает так называемая дезорганизация психической деятельности. Но 70 процентов испытывают острую реакцию на стресс: кто-то полностью теряет способность действовать, кто-то, напротив, отличается гиперактивностью, много и бестолково двигается, пытается что-то предпринять и, как правило, безрезультатно. Через месяц значительная часть таких людей выходит из стресса, восстанавливает нормальное мировосприятие. Но далеко не все! И с каждой новой трудной ситуацией число людей, не вышедших из стресса, все увеличивается.

– Что же с ними происходит?

– Помимо депрессии – стойкого снижения настроения таких людей отличают еще две важные характеристики: состояние тревоги и постоянное напряжение. Возникают нарушения сна, частые кошмары, насильственные воспоминания, когда одна и та же картина, один и тот же эпизод прокручиваются перед глазами сотни, тысячи раз. Наваливается непроходящая усталость. Вроде бы инцидент исчерпан, человек уже спасен, непосредственной угрозы нет. А он не может ни жить, ни любить, ни творить... Замкнутый круг. Мы это наблюдали, изучая последствия самых разных катастроф, конфликтов, насильственных действий.

– Но ведь существуют жизненным опытом подсказанные пути выхода из таких ситуаций...

– Алкоголь? Да, он снимет тревогу – на короткое время. Но на следующий день усилит депрессию. Или новая тенденция – бешеные гонки на автомобилях, игра в казино и тому подобное. Некоторые пытаются устроить жизнь «сначала», меняют жен-мужей, уходят из семьи. Но и это не помогает справиться с трудной ситуацией. Ибо внутреннего спокойствия все равно нет.

– Не этим ли объясняется нынешний кризис семьи, распад отношений между поколениями, стариками и молодыми?

– Может быть, я скажу крамольную вещь, но в конфликте поколений, распаде отношений не всегда виноваты молодые, на которых жалуются старики. Кто, по-вашему, живет в домах для престарелых?

– Думаю, те, кто как-то утратил связь с близкими...

– Совершенно верно. Но почему утратил? Это, как правило, люди, истощившие свой эмоциональный резерв, те, с кем дети и другие родственники не находят эмоционального контакта. Они не включены в жизнь младших поколений, сосредоточены на себе, не интересуются другими людьми, не близки им.

– Это болезнь?

– Иногда, конечно, есть и органические поражения. Но чаще речь идет о тех, кто промотал свой жизненный эмоциональный резерв, истратил его бездумно, нерационально.

– Эмоции – и рациональность? Совместимы ли эти понятия?

– А вы полагаете, что физические ресурсы у человека конечны, а эмоциональные безграничны? Что будет с сердцем или желудком, если его напрягать в четыре раза больше, чем обычно? Они состарятся ровно в четыре раза быстрее. Точно так же и с психо-эмоциональной энергией. Принимая все чересчур близко к сердцу, переживая на «полную катушку», человек разбазаривает эту энергию и, не дожив своего века, становится эмоционально опустошенным. В психологии это называется – недержание эффекта, в быту – делать из мухи слона. Любое жизненное затруднение, любая необходимость реагировать вызывает у такого человека панику, суету, растерянность. И неадекватность поведения в быту, в семье. Это, между прочим, возможный финал и для тех, кого называют трудоголиками.

– А что же, по-вашему, надо жить «умеренно и аккуратно», как иронизировал классик?

– Надо давать себе психо-эмоциональный отдых. Как вы думаете, случайность ли то, что во всех религиях один день из семи – день отдыха, общения с Богом, заботы о душе? Надо экономить эмоциональную энергию, вернее, расходовать ее рационально. Тогда ее хватит на долгую счастливую жизнь. Но это не значит, что следует бояться лишний раз улыбнуться или огорчиться. Просто необходимо научиться снимать внутреннюю тревогу, напряженность.

– Но тут мы можем рассчитывать на помощь врача, не так ли?

– Я рад был бы ответить утвердительно. Но, во-первых, врачей, знающих психологию, пока не хватает. Во-вторых, многие из них действуют по-старому. На́ тебе таблетку – и все в порядке...

– Что же должен сделать врач, если человек пришел к нему с тревогой, депрессией, сложной проблемой?

– Во-первых, выяснить, что с вами происходит. Во-вторых, объяснить это вам. А потом рассказать про то, что и как он, собственно, собирается делать. Пациент и врач должны стать союзниками в борьбе с проблемой.

– До сих пор люди уверены, что обращение к психиатру – это признание собственной ущербности, тяжелого психического расстройства...

– Психическими расстройствами страдает один человек из ста. А в помощи психиатра хотя бы раз в жизни нуждается каждый пятый.

– Но многие уверены, что в состоянии справиться со стрессом, с любой проблемой сами.

– Практика врача, мой многолетний опыт свидетельствуют, что это далеко не так. Многие забывают даже такое обязательное правило: любую проблему надо решать в спокойном состоянии духа.

– Можно ли заранее приготовить свою психику к стрессу, ко всякого рода неожиданностям?

– Можно подготовиться к тем ситуациям, которые уже случались с кем-то, для которых выработан некий алгоритм поведения. Например, природные катаклизмы. Известно, что при землетрясении много жертв бывает не столько от разрушений, сколько из-за паники, их сопровождающей. Советы специалистов тут достаточно конкретны. При равнинном землетрясении они советуют покинуть помещение, если вы находитесь на первом этаже. Если выше – эта попытка может быть более опасной, чем необходимость оставаться внутри помещения. Поэтому знатоки советуют встать в дверной или оконный проем, причем выбрать тот из них, где рядом нет тяжелой объемной мебели. Нельзя прятаться под стол, кровать, забиваться в узкие места – это затруднит работу спасателей. Есть свои правила и в других нештатных ситуациях. Например, если вы стали заложником, попали в руки террористов...

– Неужели их действия можно заранее предсказать?

– Психологически поведение подобных преступников достаточно стандартно, хотя развитие ситуации, конечно, чаще всего непредсказуемо. В начале своих акций такие люди, как правило, находятся в особенно неуравновешенном состоянии. Достаточно даже намека на непослушание, и последствия могут быть тяжелыми. Поэтому по возможности надо выполнять все требования террористов, не идти

БАЗИЛИК МЯТОЛИСТНЫЙ

Базилик мятолистный (базилик камфарный) – многолетний полукустарник высотой 50-80 см. Цветет с июля до поздней осени. Хороший нектаронос. В диком виде встречается в Северо-Восточной Африке, на Аравийском полуострове, на Мадагаскаре. У нас возделывается как однолетнее растение: не выдерживает даже легких заморозков. Используется цветущая надземная часть растения без одревесневвших частей стебля. В народной медицине базилик применяется при ревматизме, головной боли, рвоте и аменорее, сухая измельченная трава – в виде нюхательного табака при длительном насморке для возбуждения чиханья, слизистый настой из семян прикладывают в виде компрессов при воспалении глаз и к трещинам на сосках. Настой из травы базилика имеет приятный запах и используется вместо чая, для ванн и припарок. Надземная часть базилика мятолистного, собранная в период цветения, используется как ароматическое и противовоспалительное средство при заболеваниях почек.

на конфликт. По мере того, как их план будет осуществляться, преступники становятся спокойнее. Тогда, возможно, и ваше положение станет несколько яснее. Можно будет о чем-то просить, ставить какие-то условия. Но главное – вы должны верить в то, что ведутся действия по вашему освобождению. Это работа очень сложная, требует большой выдержки, в том числе и от тех, кто оказался жертвой преступников.

– Сегодня мы все оказались в какой-то степени заложниками тяжелой экономической ситуации. Это, конечно, не террористический акт, но все же тяжелый стресс для многих. Как вести себя в этом случае?

– Прежде всего необходимо попытаться сохранить спокойствие. Безвыходных положений не существует. Важно только найти выход. Так что стреляться из-за кризиса, поверьте, вовсе не стоит. Мы пережили уже не одну подобную ситуацию, и всегда вслед за ухудшением в экономике следовали перемены к лучшему. А пока кризис еще в разгаре – помогите себе сами. Как бы ни показались вам банальны и примитивны мои советы, поверьте, они продиктованы профессиональным и жизненным опытом.

– Для того чтобы сохранить положительный эмоциональный фон, старайтесь вести размеренный образ жизни. Обязательно отдыхайте. У каждого человека своя норма сна. Старайтесь сохранять ее. Если вы не высыпаетесь в течение рабочей недели, компенсируйте это чуть более продолжительным сном в выходные дни.

– Восстановить силы можно и другим способом – побыть одному, погулять, почитать любимую книгу. Эти формы восстановления индивидуальны, стоит прислушаться к своему организму. Главное – вернуть ему эмоциональный баланс.

– Традиционно у нас признана такая форма восстановления душевного равновесия, взаимоподдержки, как дружеское или родственное общение. Встречаться с друзьями, провести вместе выходной день или вечер – прекрасная разрядка.

— Если общение проходит на хорошем эмоциональном фоне, не грех и выпить бокал хорошего вина. Однако не стоит прибегать к алкоголю в состоянии подавленности, в плохом настроении. В этих случаях он поначалу создает ощущение облегчения, освобождения от проблем, но затем только усугубляет переживаемые неприятности, увеличивает напряжение.

— В какой-то мере помогут снять психологическое напряжение физическая нагрузка, занятия спортом, поход в баню, в лес, велосипедная прогулка и т.п.

— Не забывайте, что в состоянии стресса, тревоги, внутреннего беспокойства не стоит принимать никаких важных решений. Отложите их до момента хотя бы относительного спокойствия, внутреннего равновесия. Не случайно существует старая поговорка «утро вечера мудренее». Утром, отдохнув и выспавшись, человек принимает более адекватные решения, чем вечером, в состоянии усталости.

— Помните, что состояние тревоги, в которое нас ввергает любая нестабильность, определяет и отбор новой информации. Из всего ее потока вы будете невольно отбирать только ту, что соответствует вашей тревожности. Поэтому старайтесь любую новую информацию подвергать критическому разбору, смотрите на нее как бы со стороны. Например, с позиции удачливого человека. С позиции, которую вы сами занимали в благополучное время. «Проигрывание» таких позиций поможет дать ситуации более верную оценку.

— НЕ ПРИНИМАЙТЕ НИКАКИХ УСПОКАИВАЮЩИХ ЛЕКАРСТВ без консультации с врачом. Это может быть не только бесполезно, но и загонит депрессию вглубь, утяжелит ваше состояние. Если ваше внутреннее беспокойство, тревога не проходят, стоит обратиться за консультацией к психологу, психотерапевту.

Беседу вела Людмила СЛАВИНА.

КАК ИЗБАВИТЬ КОЖУ ОТ УГРЕЙ И ПРЫЩЕЙ

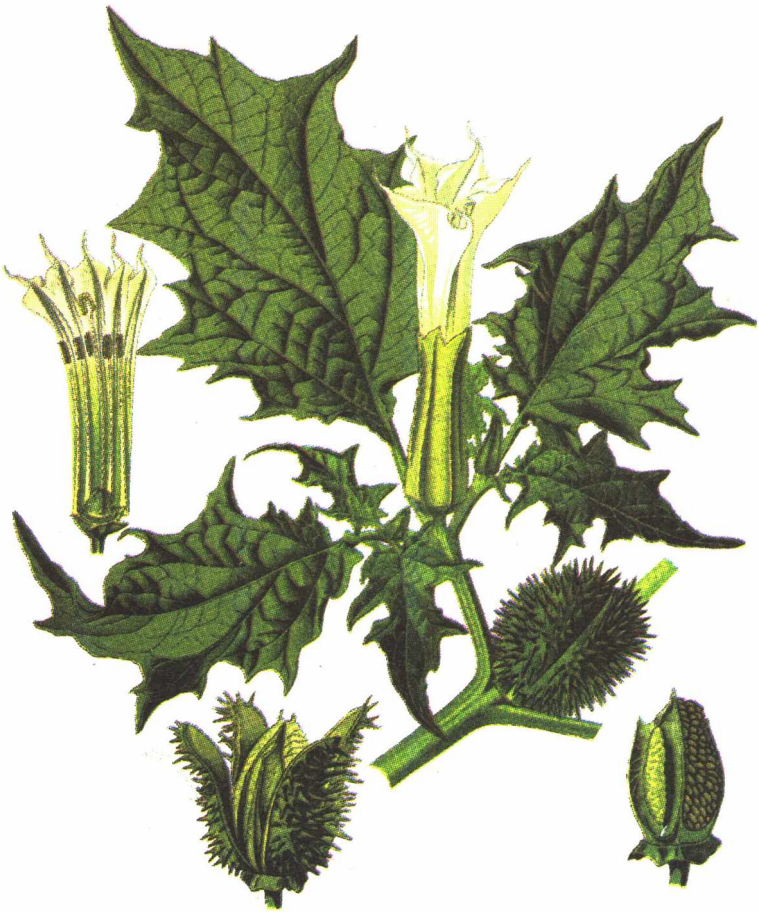
Как же портят и лицо, и нервы проклятые прыщи! А ведь они – не просто досадный дефект, но серьезное кожное заболевание, имеющее множество разновидностей. К нему приводит сбой в работе сальных желез, которые без устали трудятся в толще кожного покрова.

В редакционной почте много писем и от подростков, и от вполне взрослых людей, страдающих от этого недуга, носящего в медицине название «акне». Наши читатели просят рассказать: только ли красоте наносят вред угри, чем они грозят организму, как с ними бороться, чем лечить... На наиболее часто встречающиеся вопросы отвечает врач-дерматолог, кандидат медицинских наук Ирина Владимировна ДАШИНА.

«Мне тринадцать лет. Я хорошо учусь в школе, занимаюсь спортом, хожу в кружок рисования. Но радости в жизни нет. Дело в том, что у меня на лице прыщи, и я их очень стесняюсь. Мама говорит: «Не переживай, это возрастное, все пройдет». А когда пройдет? И что мне сейчас делать? Ни на дискотеку не пойти, ни с ребятами не погулять! Пробовала мазаться рекламируемыми кремами – никакого эффекта. Помогите мне, пожалуйста, посоветуйте что-нибудь. На вас вся надежда».

– Ваша мама совершенно права, это заболевание так и называется – юношеские (или вульгарные) угри. И ничто так не обостряет подростковые комплексы, как страдания по поводу угрей, щедро высыпавших на лице, груди, спине, плечах и верхних частях рук, где сосредоточено много сальных желез. С чем только не связывали медики это нашествие! С недостаточной гигиеной, пристрастием к шоколаду, сдобным булкам,

ДУРМАН обыкновенный



Крупное однолетнее растение с ветвистым, веретенообразным корнем. Цветки одиночные, крупные, белые, трубчатые, на прямых пушистых цветоножках. Плоды – яйцевидные коробочки, усаженные неравными шипами. Цветет в июле-августе. Растение ядовито. При сборе следует соблюдать осторожность. Все части растения содержат алкалоиды, основными из которых являются атропин, скополамин, гиосциамин. В листьях, кроме того, найдены эфирное масло, дубильные вещества, каротин. Препараты дурмана применяют в качестве спазмолитического средства при бронхиальной астме, спастическом кашле, невралгии, припадках, истерии, спастических нарушениях речи. В народной медицине в малых дозах дурман используют как успокаивающее и антисептическое средство, при невралгии, бронхиальной астме, упорном кашле, судорогах, одышке, сильных желудочно-кишечных болях, ревматизме.

острым приправам, пряностям, чесноку... Современные дерматологи убеждены – это чисто гормональная проблема.

Во время полового созревания возрастает активность мужских гормонов – андрогенов, которые, кстати, вырабатываются и в женском организме. Именно они усиливают деятельность сальных желез, из-за которых состояние кожи катастрофически ухудшается. Из нежной, матовой, младенчески гладкой и бархатистой она в считанные месяцы становится грубой, толстой, блестящей, пористой – это жирная себорея. Бывает еще сухая – тогда секрет сальных желез не смазывает кожу, а высыхает, скапливаясь в порах.

При жирной себорее 2 раза в день протирайте кожу долькой лимона или ваткой, обильно смоченной одним из предлагаемых самодельных лосьонов.

- Смешайте камфарный спирт, аптечную настойку календулы и кипяченую воду (1:1:1).
- Растворите 1 ч. ложку борной кислоты в 1/2 стакана кипяченой воды комнатной температуры, добавьте 1/4 стакана водки или коньяка.
- Натрите на мелкой терке вместе с кожурой 1/2 огурца среднего размера, залейте водкой (1:1), настаивайте 3-4 часа.
- Заварите 1 ст. ложку коры дуба стаканом кипятка, подержите 10 минут на медленном огне, снимите, охладите, процедите, добавьте 1/2 стакана водки и сок одного лимона.
- Смешайте поровну зверобой, шалфей, мать-и-мачеху, тысячелистник. Заварите 1 ст. ложку смеси стаканом кипятка, настаивайте под крышкой 8 часов. Процедите, добавьте 50 г любого цветочного одеколона. Можете заморозить лосьон в специальных формочках и протирать лицо кубиками льда.
- Натрите на терке лимон или апельсин вместе с цедрой, добавьте 1/2 стакана воды, настаивайте в темном месте 5-7 дней, отожмите сок. Смешайте цитрусовый экстракт с 1 ст. ложкой воды и с 1 ч. ложкой глицерина.

При сухой себорее 2 раза в неделю делайте такую маску. Возьмите поровну свежие листья одуванчика, крапивы, арники, тысячелистника, почки березы и пропустите их через мясорубку. В 1 ст. ложку смеси добавьте такое же количество творога и 1 ч. ложку меда.

«У меня все лицо в черных точках, а иногда они воспаляются – краснеют, появляются гнойнички. Подруга мне сказала, что на лице могут остаться рубцы и шрамы. Неужели это правда? Что же мне делать?»

– У вас наверняка были так называемые юношеские угри, которые со временем развиваются в двух вариантах. Первый: роговые пробки, закупоривающие и растягивающие протоки сальных желез, от грязи становятся черными снаружи. Такие невоспаленные точки называются комедонами (от английского comedones – угри). Второй вариант: внутри закупоренных протоков активно размножаются микроорганизмы, и комедоны воспаляются – краснеют, начинают болеть, вырастают до величины крупной горошины и нередко увенчиваются гнойничком. Это вульгарные угри (akne vulgaris). Сливаясь друг с другом, они образуют крупные, плотные синеватые болезненные узлы, а иногда и гнойнички с множественными отверстиями.

Ваша подруга права частично. Подобная сыпь, если ее не лечить, действительно может избороздить лицо рубцами. К счастью, современные средства позволяют покончить с угрями без ущерба для внешности.

Никогда не выдавливайте вульгарные угри, но обязательно удаляйте комедоны при помощи глубокой чистки. Распарив лицо, наложите специальную маску, смойте ее через 20 минут холодной кипяченой водой, протрите кожу лосьоном.

- Добавьте к взбитому белку 2-3 капли лимонного сока.
- Смешайте 1 ч. ложку аптечной настойки календулы с 6-8 размятыми ягодами черной или красной смородины (свежими или замороженными) и 1/2 ч. ложки пшеничной муки.
- Разотрите мякоть помидора с 1 ч. ложкой камфарного спирта.

Не надейтесь на антибактериальное мыло, разрекламированное как средство от угрей. Оно хорошо сушит эпидермис, но не очень успешно лечит.

Используйте очищающую, питательную, защитную и декоративную косметику только на водной основе – масляная способствует появлению угрей. Полезны пораженной коже такие компоненты косметических изделий, как ланолин, изопропилмиристат, натрийлаурилсульфат.

Постарайтесь не трогать лицо руками (многие автоматически делают это, поправляя макияж или задумавшись) и не вытирайте его полотенцем. После умывания пользуйтесь одноразовой бумажной или льняной салфеткой (последнюю ежедневно стирайте с мылом и проглаживайте утюгом). Если все эти меры не помогают, не тратьте драгоценное время – обратитесь к дерматологу. Врач подберет подходящий препарат с антибиотиком или порекомендует антибактериальный крем, антисептические растворы и мази.

«Я работаю в солидной фирме и должность занимаю солидную. По долгу службы часто встречаюсь с различными людьми и выглядеть должна, сами понимаете, привлекательно. Стараюсь следить за собой, но вот беда: только войду зимой в теплое помещение – лицо краснеет и покрывается розовыми прыщами. Никакая косметика не помогает.»

– То, что вас беспокоит, носит красивое название розацеа –розовые угри. Главное проявление розацеи (от латинского rosaceus – сделанный из роз) – внезапное и стойкое покраснение носа, подбородка, щек, а иногда и всего лица из-за неправильной реакции кожных сосудов на всевозможные раздражители. Врачи называют такой патологический румянец эритемой (от греческого erythema – краснота). Стоит зимой войти в теплое помещение или, наоборот, выйти на мороз, подставить лицо под яркие солнечные лучи, съесть что-нибудь горячее, выпить кофе, крепкий чай или немного алкоголя, слегка понервничать, и белый человек моментально превращается в краснокожего!

Сосуды лица резко расширяются, местное кровообращение нарушается, а недополучающая кислород и питательные вещества кожа страдает от себореи, начинает шелушиться и покрывается розовыми прыщами. В отличие от вульгарных розовые угри разбросаны не по всему лицу – они группируются на носу и в носогубных складках, реже – на лбу и подбородке. К угревой сыпи, себорее и другим симптомам розацеи нередко причастен поселившийся внутри кожи микроскопический клещ демодецид (железница) – возбудитель так называемого демодекоза.

Дягиль лекарственный – это двулетнее или многолетнее травянистое растение высотой до 2 м. Используются корни и корневища, собираемые осенью. Содержит эфирные масла, органические кислоты, дубильные вещества, другие компоненты. Обладает потогонными, противовоспалительными, спазмолитическими свойствами, активизирует деятельность желудочно-кишечного тракта, снимает спазмы желудка, возбуждает аппетит. Обладая пряным ароматом, применяется в пищу в качестве приправ и добавок к различным блюдам, соусам, вареньям, настоям и напиткам. Растет на влажных лугах, в поймах и по берегам рек во многих местах средней полосы страны, в Западной Сибири.

Как правило, розацеей болеют люди старше 30-35 лет. Возраст, когда активно делают карьеру и не могут позволить себе в буквальном смысле ударить в грязь лицом. Без лечения нездоровая краснота все чаще заливает кожу, а потом становится постоянным явлением, разгораясь ярче день ото дня. Не хотелось бы вас пугать, но предупрежден – значит вооружен. Со временем кожа приобретает синеватый оттенок и покрывается ярко-красными узелками (папулами), которые превращаются в гнойнички. Из-за длительного кислородного голодания ткани лица постепенно разрастаются, обезображивая привычные черты. Кожа делается толстой, пористой и бугристой, покрывается крупными бородавками и сосудистыми звездочками – телеангиэктазиями (от греческого telos – окончание, angeion – сосуд и ektasis – расширение). Нос увеличивается, ноздри становятся чересчур большими и теряют форму. Такому пациенту дерматолог уже не требуется: спасти обезображенное лицо может только пластический хирург.

Заранее обратитесь к дерматологу. Он назначит антибиотики тетрациклинового ряда (они улучшают состояние кожи), инъекции витаминов B_2 и B_{12}, подберет спиртсодержащий лосьон от себореи, антисептические растворы резорцина и салициловой кислоты, а также другие средства против угрей.

- Вам нельзя умываться холодной и горячей водой, вытирать проблемные места полотенцем. Вместо умывания 2-3 раза в день обрабатывайте лицо специальным лосьоном.
- Проводите отпуск в средней полосе России или на Севере – южные страны не для вас!
- Забудьте о бане, паровых ваннах, парафиновых масках и массаже лица.
- Мази и кремы наносите на кожу легкими движениями – ни в коем случае не втирайте, чтобы не спровоцировать расширение сосудов.
- Защищайте лицо от холода, сильного ветра, дождя, снега и солнечных лучей. Не стойте подолгу у горячей плиты или печки.
- Избегайте слишком горячей, острой, пряной пищи, кофе и алкоголя.

«Лицо как будто обсыпано манной крупой, крошечные зернышки и на веках, и на лбу, и на щеках... Ходила к врачу – ничем не помогли. Что мне делать? И что это за болезнь?»

– То, о чем вы пишете, – белые угри. Это небольшие кисты, образовавшиеся из-за закупорки выводных протоков сальных желез, в виде полусферических узелков величиной с булавочную головку или просяное зерно (по-латыни – milium). Они действительно появляются на щеках, веках, лбу, в заушных складках... Единичные элементы не привлекают внимания, но если их много, лицо кажется обсыпанным манной крупой. Причина подобной сыпи – нарушение обмена веществ и другие неполадки в организме. Какие? Медицинская наука, к сожалению, пока сформулировать ответ не может, но ясно одно: такие угри, как правило, сами не проходят. Их надо удалять, вскрывая верхний слой кисты. Никогда не делайте этого самостоятельно, а только у косметолога, если, конечно, хотите, чтобы лицо осталось гладким и чистым.

«Начала принимать по совету врача гормоны и витамины – все лицо покрылось прыщами. Разве такое возможно?»

– У вас, по-видимому, так называемые лекарственные угри. При приеме некоторых препаратов, содержащих йод, бром, деготь, кортикостероидные гормоны, витамин D, возникают иногда аллергические высыпания, очень похожие на обычные угри. Даже у маленьких детей встречаются хлоракне, когда для ухода за ними используют предметы, обработанные хлоркой. Если лекарства применялись внутрь, угри распространяются по всей коже, наружно – в местах соприкосновения с препаратом.

Сразу же прекратите прием препарата и сообщите о кожной реакции врачу – он подберет другое лекарство, которое угрей не вызывает. Поскольку избыток йода способствует появлению прыщей и усиливает уже имеющуюся угревую сыпь, временно откажитесь от продуктов, содержащих большое количество этого микроэлемента: говяжьей печени, морской капусты и рыбы, крабов, креветок, устриц, мидий и других даров Посейдона.

«Что за невезение! И так критические дни доставляют много неприятностей, а у меня еще и высыпают прыщики на щеках и подбородке...»

– Это так называемые менструальные угри, и досаждают они не только вам. Нередко накануне критических дней на женских щеках и подбородке появляются прыщики. Они проходят сами, но, увы, через месяц вскакивают вновь.

Не трогайте проблемные зоны руками, не расчесывайте и не выдавливайте угри.

● Протирайте лицо специальными составами против прыщей. № 1 – разведите аптечную настойку календулы кипяченой водой (1:1). № 2 – возьмите по 50 г настойки календулы и камфарного спирта, добавьте 1 ч. ложку нашатырного спирта. №3 – смешайте настой календулы с камфарным спиртом и кипяченой водой (1:1:1).

● Прислушайтесь к совету известного американского дерматолога Майкла Рэмси: «Хотя научные исследования не подтвердили, что шоколад, жирная еда, сыр, орехи, сладости, газированная вода и молоко провоцируют появление угрей, если вы связали высыпания с этими продуктами, забудьте о науке и исключите их из рациона за неделю до критических дней».

«Пожалуйста, порекомендуйте какие-либо народные средства от прыщей. А то все эти широко разрекламированные кремы и лосьоны стоят немерено, а толку от них чуть».

– Я уже называла несколько самодельных рецептов от угрей. С удовольствием поделюсь с вами и рецептами составов, которые применяю сама.

● Размешайте в стакане теплой кипяченой воды 1 ч. ложку меда с 1 ч. ложкой настойки календулы. Протирайте кожу полученным раствором два раза в день утром и вечером.

● 1 ч. ложку меда смешайте со 100 мл картофельного сока. 2 недели наносите полученную смесь на лицо ежедневно на 20 минут. После пятидневного перерыва курс повторите.

● Улучшить состояние жирной и пористой кожи помогает маска из моркови, измельченной до состояния кашицы.

● Залейте крутым кипятком 3 ст. ложки измельченных огурцов и настаивайте 2 часа. Затем отожмите осадок и смешайте с 1 ч. ложкой меда. Протирайте полученной жидкостью лицо после умывания.

● Для лечения розовых угрей каждый день на 10 минут наносите на лицо кашицу из измельченных долек чеснока.

● Снять воспаление при жирной коже помогает сок алоэ. Промытые и обсушенные листья держите 10 дней в холодильнике. Затем листья нужно измельчить, отжать и полученным соком протирать кожу два раза в день утром и вечером.

● Делайте примочки с дезинфицирующим и противовоспалительным настоем трав. Возьмите поровну цветки ромашки, ноготков, траву полевого хвоща, тысячелистника, листья мяты и шалфея. Заварите 1 ст. ложку сбора стаканом кипятка на 30 минут, процедите. Можно заморозить настой в холодильнике и прикладывать на минуту к особо выдающимся элементам – холод усилит противовоспалительное действие целебных трав, и прыщи станут менее заметными.

● Принимайте внутрь 2-4 ч. ложки пивных дрожжей каждое утро перед едой. Обыкновенно достают пивные дрожжи на пивоваренных заводах.

Подготовила Людмила ЗОЛОТОВА.

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

Беседуют сослуживцы:

– Этот врач – гений: в две минуты вылечил мою жену.

– Как это ему удалось?

– Он сказал ей, что все болезни – признак приближающейся старости.

***

Врач говорит пациенту:

– Не доживете вы до седых волос.

– Что – так рано умру?!

– Нет, рано облысеете.

ЗОЛОТОТЫСЯЧНИК: СЕМЬ СИЛ ЦЕЛЕБНЫХ

Существует немало легенд, созданных в объяснение, почему растение, облюбовавшее южнорусские степи, охотно растущее и севернее – на открытых местах, на лугах и солнечных склонах, называют именно так – золототысячник.

По одной из них могущественный хан кочевого народа на радостях бросил в степную траву тысячи монет после избавления любимой дочери от тяжкой болезни. От древних римлян идет другое, латинское название травы – «центавриум» – будто бы ею лечил раны знаток трав мифический кентавр Хирон. Легенды разные, но свидетельствуют об одном: люди издревле знали о лечебной силе растения. Наши предки называли золототысячник тирлич-травою, наделяя ее почти мистическими свойствами. А еще называл народ хрупкую травку семисильником (от семи тяжких болезней поднимает), золотником, зорькой, искоркой, красоцветом, сердечником, тысячником, червоником, горечавкой. Ею заживляли раны, язвы, свищи.

Золототысячник зонтичный – растение из семейства горечавковых высотою до 35-40 см со стержневым слаборазвитым корнем. Листья цельнокрайние, голые, прикорневые – продолговато-обратнояйцевидные, короткочерешковые, собраны в розетку, стеблевые – супротивные, продолговато-овальные, или линейно-ланцетовидные, сидячие. Цветки небольшие, пятилепестковые, ярко-розовые, собраны на концах ветвей в шишковидные соцветия. Цветет в июле – августе. Используются цветущие верхушки стеблей и розетки прикорневых листьев (в начале цветения). Ближайший родственник – золототысячник красивый – он ниже ростом, цветочки мельче, но в лечебной силе не уступает брату.

В составе золототысячника – горькие гликозиды (генциопикрин, эритаурин, эритроцентаурин и другие), алкалоиды, главным из которых является генцианин, аскорбиновая и никотиновая кислоты, флавоноиды, слизи, эфирное масло, смолы. Они нормализуют секрецию пищеварительных желез. Золототысячник лучше всех других растений действует против дисбактериоза. Тирлич-трава во все времена использовалась против «бродильни» в животе, при лечении брюшного тифа, холеры, чумы. Превосходит по действию вахту трехлистную (трилистник).

Тирлич способствует общему оздоровлению организма, продлению жизни. Надежно защитит мембраны клеток печени от разрушения, понизит уровень холестерина в крови. Необходим при нарушении работы поджелудочной железы, сахарном диабете, атеросклерозе, улучшает аппетит, поможет при изжоге, отрыжке, катаре желудка, метеоризме, запорах, гастрите, язве желудка, колите, является хорошим желчегонным средством (при лямблиозе) – вот перечень заболеваний, от которых способен избавить тирлич. Тирлич нам союзник и против аллергии, он повышает уровень выработки эритроцитов в крови, повышает уровень гемоглобина, положительно воздействует на костный мозг, селезенку.

Рецепт настойки: берут 1 часть сухой травы, заливают ее 4 частями водки, настаивают 2 недели в темном месте. Пьют по 15-25 капель 3 раза в день за 25-30 минут до еды. Рецепт отвара: 10 г травы на 200 мл кипятка, настоять 30-40 минут. Принимать по 1 ст. ложке за 25-30 минут до еды.

Прошу обратить внимание: все препараты золототысячника следует принимать до еды!

Для лечения заболеваний легких, мочевого пузыря, при геморрое золототысячник применяется в сборе: в равных частях смешать медуницу, подорожник, шалфей и золототысячник. Взять 1 ст. ложку сбора на стакан кипятка, добавить 1 ст. ложку меда, вскипятить. Пить маленькими глотками (по 2-3) 5-6 раз в день в течение 2 дней. Остаток заливают, снова кипятят и так же пьют. Можно пить неделю, до завершения выделения из трав желтого отвара. Курс лечения – 2 месяца.

Золототысячник, помимо всего прочего, обладает выраженным антигельминтным действием, дает в этом случае быстрые

и прекрасные результаты, к тому же безвреден для детей. Применяется он также при ахилии желудка, заболеваниях печени. Вместе с вербеной лечит заболевания поджелудочной железы. Незаменим при гастрите с повышенной кислотностью. Гастриты, язвы желудка и 12-перстной кишки хорошо лечатся золототысячником и панцерией с уснеей. Помогает тирлич-трава при болезнях сердца (лучше с диоскореей кавказской), при головных болях (результат усилится с плакун-травой и шикшей), малокровии (в сборе с медуницей, сабельником), как средство, восстанавливающее силы после тяжелых заболеваний, сопровождающихся длительным лихорадочным состоянием (в сборе с красной щеткой), при алкоголизме.

О лечении алкоголизма хочу сказать особо. В народной медицине для этой цели применяется несколько трав – копытень, чабрец, плавун-баранец, кукольник (чемерица) – это сильные растения! Но каждому конкретному больному больше подходит какая-то одна трава или сочетание трав. Уже много лет я получаю хорошие отзывы о старинном способе, который привожу ниже (он проверен столетиями – бесполезные рецепты не хранятся в памяти народной).

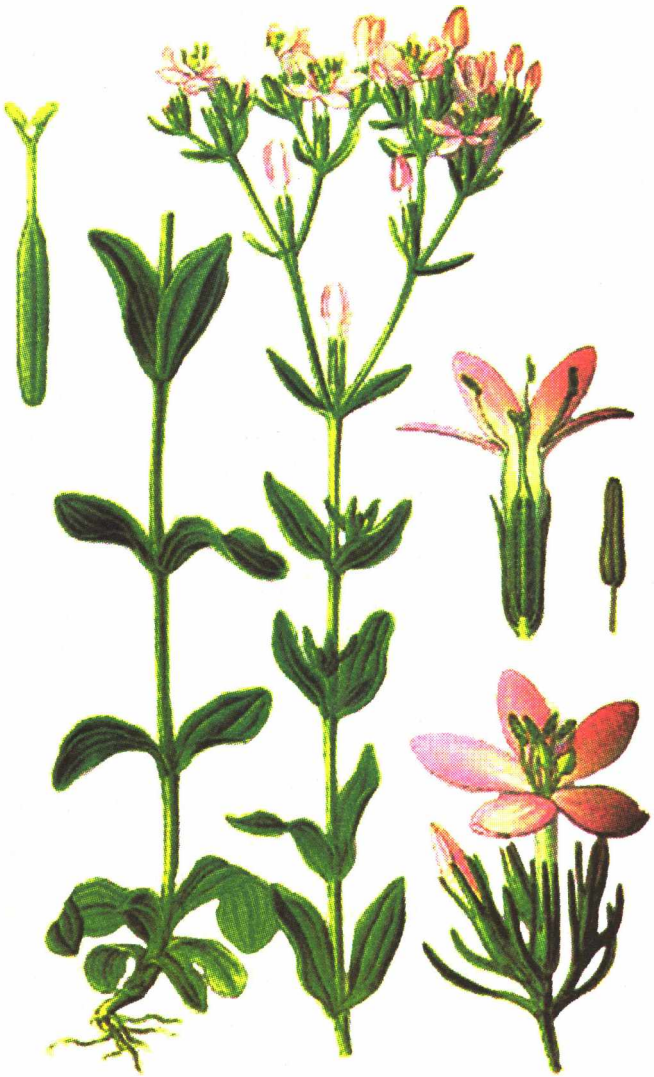
2 ст. ложки травы золототысячника залить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 минут, настоять 1-2 часа, пить по 1/3 стакана 2-3 раза в день. Через 10 дней тяга к алкоголю исчезнет.

Или смесь: 80 г золототысячника и 20 г полыни. 2 ст. ложки смеси залить 0,5 л кипятка. Кипятить на малом огне 10 минут. Настоять 1 час. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день.

Спиртовая настойка: 4 части чабреца, 1 часть полыни, 1 часть золототысячника. 4-5 ст. ложек этой смеси на 0,5 л 70-процентного спирта. Настоять 2 недели. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день. Курс – 2-3 месяца.

Вот строки из писем, которые я получаю от людей, воспользовавшихся моими советами.

«Мой сын вернулся из заключения. Я его не узнала даже – когда-то крепкий парень был истощен и беспомощен. На свою беду, я, стараясь его поправить, стала пичкать его домашней стряпней. Что тут началось! И рвота, и ужасные колики в животе, стул с кровью... Да и покашливание обернулось лающим сухим кашлем. Выписали врачи антибиотики. Но через пять дней



ных просторах европейской части России, в Средней Азии и на Кавказе. Для лечебных целей собирают траву в период цветения (июль – сентябрь). Применяется как горечь для улучшения аппетита, способствует повышению работоспособности. Полезен в лечении почечно-каменной болезни, как регулятор деятельности желудочно-кишечного тракта. Более подробно об этом растении, его разнообразных целебных свойствах и способах применения можно узнать из публикации на страницах 42-46.

сын схватился за почки. Стал, как скелет, прямо светиться начал. Это подкосило и меня. По вашему совету сделала я сбор медуницы с золототысячником. И сама стала вместе с сыном его пить. С медуницей – не так горько. Через месяц все напасти сына оставили, да и меня тоже. Теперь моя стряпня сыну в радость. Сын вернулся к жизни. Прошел и кашель».

«Пишу с опозданием, потому что опасалась, поможет ли лечение. Теперь могу сообщить: уже год, как совсем не пьет наш зять. Вернулся он из армии, да так загулял с друзьями, что остановиться никак не мог. Со всех работ его выгоняли за пьянки, хотя парень хороший, золотые руки, автомеханик. А дома жена, двое маленьких. Две недели пьет – две мается, и опять сначала... Когда трезвый бывал – каялся, прощения просил, чуть ли не плакал. Закодировался, терпел три месяца – и по новой. Тогда мы стали его сами лечить. Поили золототысячником с полынью. Слава Богу, кажется, получилось».

И еще чуть подробнее об одном свойстве золототысячника. Часто с маленькими детьми случаются нервные похожие на эпилептические припадки – судороги, подергивания. При этом анализы на гельминтов ничего не дают – есть такие виды глистов, которых почти невозможно распознать. Врачи начинают думать, что это результат родовой травмы, назначают сильнодействующие лекарства, которые не дают результата, а побочные действия, увы, неизбежны. Родители, будьте начеку! Глисты бывают у всех детей, даже если они растут в «стерильных» условиях и кошки в доме нет. Вот здесь-то и придет на помощь тирлич-трава!

Еще Сенека сказал: «Важнейшее условие выздоровления – вера и желание выздороветь». Добавьте сюда надежду, силу воли и силу трав, вобравших в себя могущество матушки-земли. Пусть излечит вас легендарная тирлич-трава! Она подарит вам семь сил земли, излечит от семи и даже более болезней – желудка-кишечника, легких, печени, поджелудочной железы, мочевого пузыря, малокровия, избавит от паразитов и алкоголизма.

Адрес: КЛИМОВОЙ Ольге Викторовне,
353440 Краснодарский край, г. Анапа,
Главпочтамт, до востребования.

БУДЬТЕ С ТЫКВОЙ НА «ТЫ»

Тыкву с полным основанием можно назвать королевой овощного государства. И не только потому, что некоторые виды и сорта тыкв бывают огромными по размерам, достигая в «талии» двух метров. Тыква – царственная особа по своим уникальным свойствам. Например, каротина в ней больше, чем в моркови, аж впятеро! А по содержанию железа она держит рекорд, в связи с чем ее назначают больным анемией. Пектинов же в овоще столько, что его просто необходимо употреблять всем, кто решил избавиться от шлаков – токсических веществ и холестерина.

Тыква – очень вкусный и полезный овощ, который содержит большое количество витаминов: в мякоти тыквы содержится очень много ценного для детского организма витамина D, который усиливает жизнедеятельность и ускоряет рост детей. Клетчатку этого овоща легко усваивает даже ослабленный организм, поэтому блюда из тыквы врачи рекомендуют для лечебного и профилактического питания. Поскольку в тыкве много солей меди, железа и фосфора, которые положительно влияют на кроветворный процесс в организме, употребление ее рекомендовано как профилактика малокровия и атеросклероза.

О семействе тыквенных можно писать бесконечно: образцы его ярких представителей отображены в литературе, живописи и скульптуре. Жители многих стран ежегодно соревнуются, кто вырастит самую большую тыкву, самый длинный кабачок, самый полосатый цукини, самый красивый патиссон.

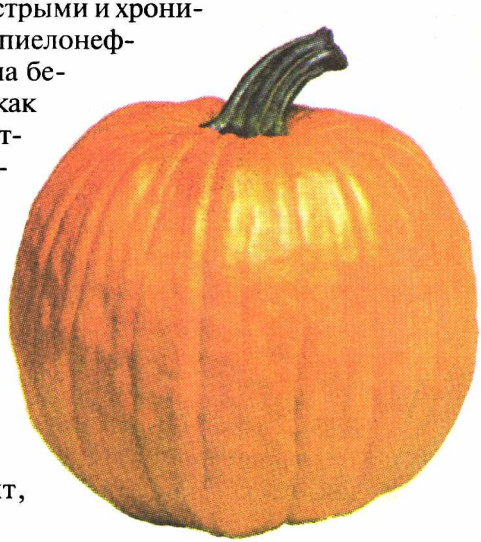
ТЫКВА – ЛЕКАРЬ

Полезна тыква при заболеваниях печени и почек. Она отличный регулятор пищеварения и, как уже говорилось, за счет большого содержания пектина способствует выведению холестерина из организма.

Из органических кислот в тыкве содержится преимущественно яблочная кислота. В ней достаточное количество сахаристых веществ: глюкозы, фруктозы, сахарозы, причем 2/3 суммарного содержания сахаристых соединений составляет глюкоза.

Тыква – настоящий ларец минеральных соединений. Она содержит в достаточном количестве кальций, калий, фосфор, железо, медь, фтор и цинк. В тыквенном мякише очень много каротина, витаминов С, группы В и других полезных для организма веществ, которые положительно влияют на функцию кишечника с послабляющим эффектом, в то же время это очень хорошее мочегонное средство.

Блюда из тыквы рекомендуют включать в рацион больным гепатитом и холециститом, а также людям с желчекаменной болезнью, хроническими колитами и энтероколитами в стадии обострения, с заболеваниями сердечно-сосудистой системы (гипертония, атеросклероз с недостаточностью кровообращения), с острыми и хроническими нефритами и пиелонефритами. Тыква полезна беременным женщинам как природное противорвотное средство. Ее употребляют и при «морской болезни».



Для лечения почек употребляют не сам мякиш, а свежевыжатый сок из сырой тыквы – по полстакана в сутки. Сок тыквы дает успокаивающий эффект, улучшает сон.

В виде компрессов растертый мякиш этого овоща прикладывают на пораженные участки кожи при экземах, ожогах, сыпи.

Блюда из тыквы желательно употреблять тем, кто перенес вирусный гепатит А: биологически активные вещества, которые содержатся в мякише, способствуют возобновлению активной антиоксидантной функции печени.

Используя блюда из тыквы на протяжении длительного времени, можно добиться выведения излишней жидкости из организма. С этой целью знаменитый русский терапевт С.С. Зимницкий назначал, например, тыквенную диету, избавляющую от сердечных и почечных отеков: на протяжении 3-4 месяцев его пациенты ели тыкву в сыром виде по 0,5 кг и в вареном или печеном виде по 1,5 кг в сутки.

Тыквенные семечки с давних времен использовали в народной медицине как противоглистное средство, а также при заболеваниях мочеполовых органов, особенно при спазмах, которые затрудняют мочеиспускание. Масло из тыквенных семечек – одно из богатейших по своему составу масел растительного происхождения. Поэтому во многих странах Западной Европы в салатах употребляют именно это масло, а не какое-либо другое. Считается, что достаточно ежеутренне съедать по 20-30 семечек тыквы, чтобы на долгие годы забыть о простатите. Масло из тыквенных семечек является основой популярного лекарства под названием «тыквеол».

В народной и официальной медицине широко используют семена и мякоть плодов тыквы. Недавно обнаружены целебные свойства и у плодоножек. Черенки тыквы применяют реже.

Основными препаратами тыквы являются отвар и порошок из семян этого растения. Препараты из семян тыквы не оказывают побочного действия и могут быть рекомендованы детям, беременным и лицам пожилого возраста, перенесшим тяжелые заболевания.

Семена тыквы обыкновенной (огородной) используют как антигельминтное средство против ленточных и круглых глистов, аскарид и острич. Растертые в ступке 300 г с зеленой оболочкой семян смешивают с 50-100 г меда и принимают в

течение 1 часа небольшими порциями натощак. Через 3 часа пьют слабительное и затем через полчаса ставят клизму. Детям количество семян уменьшают в зависимости от возраста. Отвар из семян тыквы готовят следующим образом: сырые неочищенные семена (120-200 г) очищают, измельчают и заливают двойным количеством воды. Затем на водяной бане на легком огне выдерживают полученную массу в течение двух часов, не доводя отвар до кипения. Смесь отжимают, охлаждают в течение 10 минут, фильтруют и пьют по 1 ст. ложке в течение получаса весь отвар. Через 2 часа принимают солевое (только не масляное) слабительное. В течение двух суток соблюдают при этом молочно-растительную диету.

Порошок из высушенных, измельченных, очищенных и обезжиренных семян нередко перемешивают с цветочной пыльцой. Перед употреблением его разбавляют водой до консистенции сгущенного молока. Лучший эффект в этих случаях дает «молоко», приготовленное из семян тыквы и конопли, взятых поровну. Готовят его следующим образом: высушенные (но не жареные) семена (по стакану) тщательно растирают в ступке и постепенно подливают кипяток (до трех стаканов). Получается мутная белая масса, которую процеживают, остужают и употребляют в течение одного дня.

Мякоть тыквы рекомендуют как диуретическое и улучшающее обмен веществ средство, а также как легкое слабительное.

Мякоть, сваренную с медом, употребляют в пищу при болезнях мочевого пузыря, печени, почек, а также сердечно-сосудистых заболеваниях, вызывающих отеки. Сырая, печеная, вареная мякоть тыквы используется как диетический продукт, поскольку не оказывает раздражающего влияния на почечную ткань.

Каша на меду из пшена и мякоти тыквы улучшает функцию кишечника, повышает диурез, усиливает выделение хлоридов из организма. Особенно полезна она при колитах с недостаточным опорожнением кишечника.

Тыква, как уже говорилось, – мочегонное и желчегонное средство. В этих же целях принимают отвар из плодо-

ножек (15-20 г мелко разрезают и варят 15 минут в 2 стаканах воды – доза на день). Показана тыква при пиелонефритах, острых и хронических циститах и некоторых формах уретритов. В этом случае ее употребляют 2 раза в день по 50 г в виде каши.

Очень хорошие результаты в этих случаях дает свежий сок, полученный из сырой тыквы (2-3 стакана в день). Успокаивающее действие оказывает тыквенный сок или отвар с медом при бессоннице.

Могут быть использованы и цветки, и черенки тыквы, например, отвар из цветков тыквы используют для заживления ран, а из черенков – как эффективное мочегонное средство.

Тибетская медицина рекомендует использовать тыкву в лечебном питании при заболеваниях печени, почек и сердца, лечении гастритов с повышенной кислотностью, а также язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки: 15-20 г мелко нарезанных плодоножек и 2 г прополиса варят 15 минут в 2 стаканах воды – доза на день.

ТЫКВА – КУЛИНАР

Из тыквы вполне можно приготовить полноценный обед – от первого блюда до вкусного десерта. Никогда не надоест и не располнеешь.

Рецептов – не перечесть. И варят ее, и парят, и жарят, и тушат, и запекают... А также консервируют и сушат. И на вкус хороша тыква, и стол украсит.

Пшенная каша с тыквой – кулеш – национальное русское блюдо. Чтобы приготовить кулеш, нужно тыкву очистить от семян и кожи и порезать небольшими кусочками. Залить горячей подсоленной водой и варить минут 5, после чего всыпать крупу и сахар. Варить кулеш до загустения, непрерывно помешивая, около 15 минут. Добавить промытую и нарезанную мелкими кусочками курагу. Снять кулеш с огня, накрыть крышкой и поставить в духовой шкаф на полчаса. Продукты для кулеша: пшено – 2/3 стакана, тыква – 400 г, курага – 100 г, вода – 1 л, соль и сахар по вкусу. При желании можно заменить воду соевым молоком.

Тыква печеная. Спелую тыкву разрезают и удаляют из нее волокна и семечки, не снимая при этом кожуру, и запекают в духовке до готовности. Подают охлажденную с молоком или сливками, с сахаром или медом. Тыкву при приготовлении в духовке можно 2-3 раза полить растопленным маслом и подавать горячей.

Тыква, запеченная в горшочке. Тыкву очищают и режут небольшими кусочками, пересыпают сахаром, ванилином и оставляют на несколько минут. Горшочек смазывают маслом, кладут в него тыкву, заливают сливками и ставят в духовку. Время приготовления – один час, после чего горшочек с тыквой вынимают и охлаждают. Лучше употреблять в охлажденном виде.

Тыква, фаршированная с чесноком и помидорами. Небольшая тыква (800 г), крупная головка чеснока, большой пучок петрушки, 3,5 ст. ложки растительного масла, 400 г помидоров, 4 стакана воды, перец, соль. Тыкву промыть, очистить от кожуры, удалить плодоножку, выдержать в холодной подсоленной воде минут пять и откинуть на сито. Затем слегка отжать, вынуть сердцевину, удалив семена, порубить ее вместе с чесноком и зеленью петрушки, посолить, поперчить и обжарить на растительном масле. Этой массой нафаршировать подготовленную тыкву, положить в кастрюлю, вокруг тыквы выложить нарезанные помидоры, залить все кипящей водой и тушить на слабом огне до готовности. Подавать можно как в холодном, так и в горячем виде.

Кисель из тыквы. Тыкву очищают и трут на мелкой терке. Картофельный крахмал разводят холодным молоком и выливают в горячее молоко, перемешивая, доводят до кипения. Добавляют по вкусу ваниль, сахар, немного соли, протертую тыкву. Все перемешивают, доводят до кипения. Разливают и охлаждают. Для приготовления необходимо: 500 г тыквы, 0,5 л молока, 3 ст. ложки сахара, 1,5 ст. ложки картофельного крахмала, соль и ванильный сахар по вкусу.

Тыквенный суп-пюре «Оранжевая нежность». Жизнерадостный, солнечный суп на вид и очень нежный на вкус. 500 г свежей тыквы режем меленькими кусочками. Чем мельче

порежете – тем быстрее приготовится. Одну морковь и одну луковицу почистить, порезать кубиками и обжарить до полуготовности на растительном масле. Тыкву обжарить отдельно. Можно добавить стебель черешкового сельдерея. Сложить морковь, лук и сельдерей в кастрюлю, добавить 800 мл воды. Довести до кипения. Через 5 минут добавить обжаренную тыкву. Проварить еще 3 минуты. Взбить все блендером до однородной массы. Добавить полстакана томатного сока и полстакана жирных сливок. Или только стакан сливок – тогда получится нежнее. Вскипятить. Накрыть крышкой и дать настояться минут 10. При подаче положить резаный укроп.

Тыквенная каша с манной крупой. 100 г тыквы, 100 мл воды. Ставим на огонь и тушим 20 минут. В это же время в другой кастрюльке кипятим 400 мл молока и всыпаем туда 1 ст. ложку (с верхом) манки. Солим. Получается жиденькая кашка. Соединяем с пропаренной тыквой. Объедение! Особенно полезна при атеросклерозе и высоком давлении.

Салат с яблоком «Розочка». Тыкву трем на терке вместе с яблоком. Добавляем ложку жидкого меда и сок половины лимона. Просто и полезно!

Варенье из тыквы с лимоном «Загадка». Если не заявить об ингредиентах изначально, никто не догадается, из чего это варенье. Приготовить его можно в любое время года.

На 1 кг чищеной тыквы нужно 3 крупных лимона и 800 г сахара (можно меньше). Режем тыкву длинными тонкими пластин-

ками. Лимоны обдаем кипятком и прокручиваем вместе с кожицей на мясорубке. Смешиваем с тыквой, засыпаем сахаром, перемешиваем и оставляем на ночь. Утром доводим варенье до кипения. Выключаем. И так несколько раз. Довариваем до нужной густоты. Кусочки тыквы становятся словно цукаты, прозрачные и очень вкусные. Легкая горчинка лимона придает варенью удивительный аристократизм. Прекрасный десерт!

Дагестанское национальное блюдо «Кабак-чудо». Сначала готовим основу лепешки – перемешиваем просеянную муку и кефир. Чуть-чуть добавляем соли. Тесто должно быть нежидкое, негустое, нетвердое. Раскатываем тонкую лепешку. Сминаем. Снова раскатываем.

Готовим фарш. Измельчаем сырую тыкву на терке, добавляем резаный лук, все вместе обжариваем, добавляем соль, сахар и черный перец.

Тесто делим на небольшие кусочки. Каждый кусочек раскатываем очень тонко. Выкладываем фарш. Сверху накрываем таким же тонким пластом и защипываем края. Приминаем рукой. Получится закрытая круглая лепешка. На сильно раскаленной сковороде без масла быстро обжариваем с двух сторон. И еще горячую лепешку обильно смазываем сметаной. Вкус – как говорится, за уши не оттянешь!

Королевская фаршированная тыква. Сначала тыкву необходимо вымыть и высушить. Затем срезать «шапочку» – примерно четвертую часть тыквы. Тщательно удалить все семена и волокна. Приготовить начинку, чем мы будем фаршировать нашу тыкву: для этого отварить до полуготовности стакан длиннозерного риса, пожарить куриные грудки (количество зависит от размера тыквы), порезать две головки лука и подрумянить их на сковородке в растительном маслице.

Теперь самый ответственный момент: начинаем укладывать ингредиенты. Первым туда отправляется рис (его можно перемешать с карри или другими приправами – аромат будет потрясающий!), затем красивый румяно-золотистый лучок, а завершат композицию аппетитные кусочки курицы.

Накрываем тыкву срезанной крышечкой, а шкурку смазываем растительным маслом. Выбираем подходящую по размерам металлическую посудину, ставим в нее тыкву и отправляем в духовку. Температура – 230-250 градусов. Засекаем время: через полчаса можно проверять готовность – если шкурка легко протыкается зубочисткой, то тыква готова.

Вынимаем ее из духовки и выкладываем в глубокое блюдо, чтобы не дать вытечь соку. Затем нарезаем тыкву как арбуз и раскладываем по тарелкам: ломоть тыквы, а сверху рис, курица, лук...

Итальянское блюдо «Ньекки» из тыквы. Возьмем 400 г мякоти тыквы, нарежем ее кусочками и отварим в небольшом количестве подсоленной воды. После того как она сварится, сливаем воду, остужаем тыкву, а затем протираем ее через сито. Добавляем к тыквенному пюре 200 г (или больше) просеянной муки, яйцо, перец и соль по вкусу. Замешиваем тесто. Ставим на огонь воду, добавляем в нее чуточку растительного масла и соли. Как только вода закипит, кидаем в нее наши ньекки – набираем ложечкой небольшое количество теста и с помощью другой ложечки стряхиваем в кастрюльку. Как только ньекки выплыли на поверхность, вылавливайте их шумовкой и отправляйте в глубокую тарелку. Вот и все, блюдо готово! Полейте ньекки растопленным сливочным маслом, посыпьте тертым сыром и украсьте зеленью...Кстати, ньекки можно делать не только с тыквенным пюре, но и с морковным или с пюре из брокколи. Фантазия подскажет...

Конечно, каждая хозяйка хоть раз в жизни делала из тыквы вкусный десерт – просто запекала ее в духовке. Если же вы добавите любой приправы – анис, имбирь, тмин, кокосовую стружку или кунжут, капнете на каждый ломтик чуточку любого варенья и в таком виде отправите в духовку, ваш десерт станет обновленным. Побалуйте себя.

Борис БОЧАРОВ,
кандидат биологических наук.

СПРАШИВАЛИ – ОТВЕЧАЕМ

ЕШЬТЕ ЯЙЦА НА ЗДОРОВЬЕ

Я очень люблю яйца – и вареные, и жареные, и крутые, и всмятку, и омлеты, и глазунью... Но, поскольку боюсь повышенного холестерина, ем их очень-очень редко. А тут недавно где-то услыхала, что «слухи об их вреде сильно преувеличены» и что, даже наоборот, яйца полезны. Пожалуйста, расскажите, так полезны или вредны яйца, можно ли их есть часто и как насчет холестерина?

Вера Петровна Терещенко, г. Тамбов.

Нашей читательнице отвечает врач-диетолог, кандидат медицинских наук Александра Петровна ИВКИНА:

– «Яйца богаты питательными веществами, они – ценный источник высококачественного белка и при этом содержат мало вредных жиров и калорий». «Высокое содержание белка в яйцах может помочь в поддержании нормальной массы тела или в снижении избыточного веса и благодаря этому сыграть большую роль в борьбе с ожирением». Это цитаты из свежего номера очень серьезного медицинского издания – журнала национального Британского фонда по питанию. Там же написано: «Пора развеять мифы о связи яиц с заболеваниями сердца и восстановить их законное место в нашем питании, ведь они имеют большое значение для сбалансированного рациона».

А как же прописная истина: «яйца содержат много холестерина и, следовательно, вредны для сердца»? Как же рекомендации медиков – не больше трех яиц в неделю? Логика убеждения при этом примерно такова. Высокий холестерин в крови увеличивает смертность от заболеваний сердца и сосудов (что правда). Снижение холестерина в крови снижает смертность от этих заболеваний (что тоже правда). А значит, продукты, богатые

холестерином, способствуют развитию этих болезней и увеличению смертности от них. А вот это уже неправда.

Холестерин в продуктах и в крови – две разные вещи. Влияние богатых холестерином пищевых продуктов на холестерин крови является слабым и несущественным. Холестерин из пищи в крови превращается в два разных холестерина – вредный и полезный. Первый способствует образованию бляшек в сосудах, второй ... препятствует этому. Поэтому яйца в определенной степени даже могут снижать риск атеросклероза.

Каким именно станет холестерин, содержащийся в яйце? Это зависит от того, с какими продуктами вы его съели. Например, из крутого яйца со сливочным маслом он превратится в «плохой» холестерин. Из глазуньи, приготовленной на таком же масле или с колбасой, беконом и салом, тоже. А вот яичница на растительном масле или любые яйца сами по себе концентрацию вредного холестерина в крови точно не повысят.

Правда, есть одно исключение – люди с наследственными особенностями обмена веществ, у которых печень производит много вредного холестерина или мало полезного. Им лучше придерживаться старых рекомендаций и есть не более 2-3 яиц в неделю. Болезни эти достаточно редкие, встречаются примерно у одного человека из 500. В группе риска – те, у чьих родителей были инфаркты и инсульты в молодом возрасте.

Остальные могут придерживаться медицинских рекомендаций Европы, которые уже не ограничивают потребление яиц и разрешают есть их каждый день. А в США советы по ограничению потребления яиц просто вычеркнули из всех официальных медицинских рекомендаций.

ВЫНЬТЕ ПРОБКУ ИЗ УХА

Недавно стала хуже слышать правым ухом. Врач сказал, что оно забилось серой. Если бы вы знали, как мне было стыдно! Не понимаю, как такое могло случиться? Я ведь регулярно чищу уши. Серную пробку мне удалили, но вдруг она образуется опять! Ответьте, пожалуйста, можно ли избежать этого, а уж если образуется пробка, то как избавиться от нее в домашних условиях?

Инна Петровна Волобуева, г. Чехов.

Нашей читательнице отвечает врач-оториноларинголог Петр Никитович МИХАЛКИН:

– Напрасно вы переживаете. Серная пробка ни в коей мере не характеризует вас как неопрятного человека. Ушная сера – своего рода смазка, предохраняющая наружный слуховой проход от травмы и воспаления. Если вы во время отпуска увлеченно плескались в море и не прочь понырять в бассейне, в ответ на раздражение солью или активным хлором выработка серы может увеличиться, а кожа ушного прохода начнет усиленно шелушиться. Вот и серная пробка готова! Точно так же ухо реагирует на большое количество пыли в сухую ветреную погоду или когда вы выбиваете ковры, орудуете пылесосом.

Недостаточно просто чистить уши ватным жгутиком (но только им – шпильками, спичками легко поранить кожу или – того хуже! – проткнуть барабанную перепонку). Нужно еще 1-2 раза в месяц промывать уши теплой водой из детской клизмы с резиновым наконечником или спринцовки. Держа голову над раковиной, осторожно выпускайте воду в ухо, давая ей возможность свободно вытекать в умывальник. После процедуры просушите слуховой проход с помощью ваты, а еще лучше – направив струю теплого воздуха из фена.

Если серная пробка все же образовалась и вы стали хуже слышать, ощущаете дискомфорт в ухе, попробуйте размягчить ее. Для этого 2-3 раза в день закапывайте в слуховой проход несколько капель теплого растительного масла. А затем промойте ухо уже известным вам способом.

ВАЛОКОРДИН ВАМ ПОМОЖЕТ

Я много лет принимала валокордин при неприятных ощущениях в сердце, и всегда это лекарство мне помогало. Но недавно услышала, что валокордин, оказывается, не влияет на сердце. Неужели это правда?
Галина Гордеевна Григорьева, Московская область, Ногинский район, Черноголовка.

Нашей читательнице отвечает врач-терапевт высшей категории Галина Васильевна ПОЯРКОВА:

– Не стоит излишне драматизировать ситуацию. Действительно, валокордин не является чисто «сердечным» препа-

ратом. По мнению замечательного терапевта Б.Е. Вотчала, валокордин хорошо действует на эмоционально внушаемых больных, причем психотерапевтическое действие оказывает даже внешний вид упаковки.

Валокордин показан при повышенной раздражительности, спазме кишечника, легкой бессоннице. Но если вы привыкли к этому лекарству, оно помогает вам справиться с неприятными ощущениями в сердце – ограничений в его приеме не существует, кроме одного – после валокордина нельзя садиться за руль автомобиля.

Надо отметить, что существует немало лекарств, названия которых не всегда соответствуют их назначению. Рекорды всех рейтингов популярности, вероятно, побьют ароматные, холодящие пластинки валидола, которые можно найти в любой домашней или автомобильной аптечке. Валидол принимают, когда «жмет сердце» и «стучит в голове», от давления и плохого самочувствия... На валидол не нужен рецепт, да и стоит он, не в пример заморским препаратам, недорого. Вот и лечатся этим лекарством наши сограждане от всевозможных недугов.

Фармацевты утверждают, что валидол – это 30-процентный раствор ментола в ментоловом эфире изовалериановой кислоты. На самом деле валидол оказывает успокаивающее влияние на нервную систему и обладает лишь очень слабым сосудорасширяющим действием. Если растереть несколько капель валидола на коже, то можно ощутить легкое покалывание и холод. Поэтому раствор валидола иногда используют в качестве местного обезболивающего средства при массаже. Но значительно чаще, чем раствор, применяются таблетки валидола, содержащие кроме него еще и обычный сахар.

Валидол бывает эффективен для предотвращения морской и воздушной болезни – собираясь в полет, не забудьте захватить упаковку этого препарата. В отличие от других противорвотных препаратов он не вызывает сонливости, а приятный запах изо рта, как утверждают, облегчает понимание.

Но не следует излишне доверять валидолу как препарату, способному снять сердечную боль. Его действие слишком

слабо, чтобы полностью купировать сердечный приступ. Не стоит в таких случаях тратить драгоценные минуты, дожидаясь эффекта от приема валидола, – лучше сразу положить под язык таблетку нитроглицерина.

«ЛИКАН» – ЛЕКАРСТВО ИЛИ ОБМАН?

Я давно страдаю от экземы, перепробовала много различных средств, некоторые помогают, но потом болезнь вновь дает о себе знать. В последнее время в газетах появились публикации о новом лекарстве – креме «Ликан», который, судя по рекламе, позволит навсегда забыть об экземе. Хотелось бы узнать мнение специалистов: так ли это?

Вера Комарова, г. Мценск.

Нашей читательнице отвечает врач-дерматолог, кандидат медицинских наук Алексей Вадимович КОЧЕТОВ:

– Наверное, нет необходимости лишний раз напоминать, что экзема – хроническое кожное заболевание, которое тянется годами, периодически обостряясь и принося больным мучительные страдания. Но нередко экзема на долгое время отступает. Как правило, такие периоды наступают после успешного курса лечения, включающего весь комплекс современных терапевтических средств. Иногда улучшение состояния связано с гормональными сдвигами в организме больных экземой, вызванных беременностью, климаксом, подчас ремиссия отмечается после переезда на жительство в другую географическую зону.

В арсенале дерматологов сегодня немало средств, направленных на повышение сопротивляемости организма и его десенсибилизацию (снижение чувствительности к аллергенам), что позволяет значительно облегчить состояние больных экземой. Это и всевозможные мази, и антигистаминные препараты, и кортикостероиды, и средства народной медицины. Большое значение врачи придают физиотерапии, грязелечению.

Время от времени появляются новые средства, создатели которых обещают мгновенное и окончательное ис-

Крушина колючая (слабительная, жостер) распространена во всех лесостепных областях России. Севернее границы черноземных областей встречается реже. Произрастает вместе с крушиной ломкой, но чаще встречается на более засушливых местах. Плоды – костянки с 4-5 косточками – созревают в сентябре-октябре. Лекарственным сырьем являются плоды, собранные без плодоножек и высушенные сначала в тени, а затем в сушильных печах или на солнце. Применяются плоды жостера как легкое слабительное средство при хронических запорах в виде настоев и отваров, приготовляемых из расчета 1 ст. ложка сухих плодов на стакан кипятка. Настаивают залитые кипятком плоды в течение 2 часов, процеживают и принимают по 1/2 стакана на ночь. Жостер также входит в состав слабительного чая. Плоды слабительной крушины обладают регулирующим действием на кишечник, и их добавляют к противопоносным средствам.

целение от экземы. Одно из таких средств – крем «Ликан», поставляющийся из Китая. Сразу скажу, что «Ликан» не зарегистрирован в Государственном реестре лекарственных препаратов. Однако следует заметить, что это средство и не предлагается в качестве лекарства – скорее, речь идет о традиционном наборе растительных компонентов, масел, обладающих противовоспалительным действием, и которыми издавна пользуются в народной китайской медицине. В Интернете имеется достаточно большое количество положительных откликов больных, испробовавших на себе действие «Ликана», однако развернутых клинических и научных испытаний этого средства в нашей стране пока не проводилось. Поэтому большинство врачей-дерматологов в своей практике предпочитают не рекомендовать «Ликан», оставаясь верными проверенному принципу: «Не навреди».

КАК НАУЧИТЬСЯ НЕ МЕРЗНУТЬ?

Моя внучка постоянно мерзнет – не только зимой, но и летом в теплую погоду. По комплекции она худенькая, невысокого роста. Постоянно кутается во все теплое, дома закрывает все окна и форточки, в речке купаться тоже не любит. Врач выписал витамины, но что-то они не очень помогают. Может быть, для нее найдется какое-нибудь йоговское средство?
Антонина Илюхина, г. Москва.

Нашей читательнице отвечает инструктор йоги Владимир Яковлевич КАРПИНСКИЙ:

– Если врач не обнаружил у вашей внучки серьезных заболеваний, возможно, все дело в психологическом напряжении. Конечно, в наш век больших скоростей и информационных перегрузок стрессовые ситуации бывают у всех. Просто у некоторых людей их последствия сохраняются дольше обычного. Такое нередко случается с людьми «книжными»: как правило, они очень застенчивы, склонны к самокопанию, выглядят скованными и напряженными.

На внутреннее состояние очень влияет и комплекция: худые люди обычно мерзнут чаще, чем полные. Нелучшим образом сказывается малоподвижный образ жизни, когда человек много часов проводит за компьютером, чтением книг или у экрана телевизора.

Поэтому для начала вашей внучке можно посоветовать изменить образ жизни, постараться больше двигаться: ходьба, легкий бег, прогулки на свежем воздухе. Особенно полезны такие прогулки перед сном. Помогает и обычное переключение, смена деятельности: через каждые 20-30 минут свободно походить по комнате, глубоко подышать, сделать вращения головой, несколько простых движений для рук и плеч, для всего тела.

Для снятия внутренних зажимов и блоков в системе кровообращения полезно освоить простой самомассаж: хорошо помассировать шею и лопатки, затем все суставы рук (плечи, локти, запястья), суставы ног (бедра, колени, голеностоп) и, наконец, все тело в целом в направлении сверху вниз.

В йоге уже много веков существует мощная система усиления выработки внутреннего тепла организмом. Дело в том, что йоги живут не только в жарком климате индийских равнин, но и в холодных пещерах Гималаев, и на высокогорье Тибета. В тибетском варианте эта система называется *тум-мо*: она позволяет йогам производить и накапливать внутренний жар. Бывает, что для них это единственная возможность выжить и сохранить здоровье в лютую стужу.

Практика начинается с мощных дыхательных упражнений. Затем йог сосредоточивает внимание на внутреннем видении огня и связанных с ним ощущениях тепла. Все эти упражнения выполняются натощак, перед практикой также запрещается пить воду. О выработке организмом тепла судят по количеству снега, растаявшего вокруг.

Конечно, достижения такого уровня не являются нашей целью, но для любого человека вполне возможно представить (а вскоре и почувствовать!) жар на ладонях, за-

тем на подошвах ног (как будто мы опускаем их в тазик с горячей водой), в области живота (интенсивно дышим животом) и, наконец, во всем теле. Можно представить, что мы погружаемся в ванну с теплой водой, входим в парную или сауну.

Мощный разогревающий эффект быстро возникает и долго держится, если мы во время разминки включаем в работу крупные мышечные связки. Это прежде всего мышцы бедер. Для них нужны циклические движения: приседания, прыжки, легкий бег. Затем мышцы рук – отжимания от пола, подтягивания, упражнения с гантелями. И, наконец, мышцы живота – в положении сидя сильно сжимаем и подтягиваем их вместе с активным выдохом через нос. Также согревает интенсивная умственная работа, когда требуется удержать в уме множество деталей или быстро принять трудное решение при минимуме информации.

Помогут и упражнения гимнастики. Например, тибетская гимнастика «Око возрождения», о которой мы уже рассказывали нашим читателям (см. «Предупреждение» №2 за 2009 год*). Для ее выполнения нужно всего 15-20 минут, однако при этом включаются в работу все основные органы и системы нашего тела. Гимнастика очень хорошо согревает и быстро снимает внутренние напряжения. После выполнения всех упражнений полезно немного полежать и отдохнуть. Такое расслабление избавляет от стрессов, усиливает ощущение тепла и дает глубокое состояние покоя.*

Также обратите внимание на питание. Прежде всего оно должно быть умеренным: очень вредно переедать – кровь отливает к желудку, и сразу же возникает чувство холода. Кроме того, йоги рекомендуют включать в рацион больше продуктов определенного вкуса: кислого, соленого и острого – они усиливают внутренние процессы выработки тепла. Полезно добавлять и согревающие специи: перец, горчицу, имбирь, гвоздику, мускатный орех. Ну и, конечно, зеленый травяной чай – он не только хорошо согревает, но и имеет мощный очистительный эффект.

Анатомия болезни

Маргарита ПИНЧУК,
врач-невролог,
кандидат медицинских наук

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, ТЫ ПОКИНЬ МЕНЯ

5 заказ № 1551

Говорят, голова не болит только у дятла... А все остальные вынуждены спасаться от этой напасти кто с помощью таблетки анальгина, кто – чашкой кофе или рюмкой коньяка, иные предпочитают прогулку по тенистой аллее. Но нередко и эти средства не помогают. По мнению некоторых исследователей, за всю историю на планете не было ни одного человека, хотя бы раз в жизни не испытавшего приступа сильных головных болей.

ТЫСЯЧА ПРИЧИН НЕДУГА

Симпатичный доктор из замечательного фильма «Формула любви» утверждал, что голова, мол, дело темное и лечить ее сложно. Уездный эскулап был прав: чтобы лечение было успешным и привело к исцелению, необходимо установить природу недуга, его причины, течение патологического процесса.

Головная боль возникает вследствие такого множества причин, что далеко не всегда удается установить, какая из них подлинная. Как правило, приступ начинается из-за раздражения нервных окончаний в стенках сосудов головы или в мозговых оболочках. Боль имеет различный характер. При сосудистых заболеваниях она чаще бывает пульсирующей, усиливается на фоне переутомления, воздействия резких раздражителей (шум, запахи, яркий свет). Больных гипертонической болезнью нередко беспокоит тяжесть в голове и распирающая боль в затылке. Боль сжимающего характера может возникать из-за напряжения мышц головы и шеи, при остеохондрозе шейного отдела позвоночника.

«Стреляющие», «рвущие» или «жгучие» боли в лице и затылке возникают при невралгии тройничного и затылочного нервов. Сильная головная боль – неизменный спутник тяжелых воспалительных и инфекционных заболеваний, начиная от гайморита, кори и гриппа до менингита и оспы. Алкогольное похмелье, пищевое отравление также вызывают мучительную головную боль. У женщин существенное влияние на характер головных болей оказывают фаза менструального цикла, климактерический синдром. Нередко жалуются на раскалывающие боли в голове люди, страдающие депрессией или истерией.

Одним словом, причин для появления «гвоздя» в голове – тысячи, по единодушному мнению медиков, это самая рас-

пространенная жалоба больных, с которой они переступают порог врачебного кабинета.

Чтобы уточнить, кто же забил этот проклятый «гвоздь» в голову, от чего возникает приступ головной боли, требуется комплексное обследование, включающее исследование глазного дна, измерение внутриглазного давления, выявление неврологических симптомов, рентгенографию черепа и шейного отдела позвоночника. Подчас необходимо сделать анализ крови и мочи, в течение нескольких дней обязательно провести контроль артериального давления. В ряде случаев проводят дополнительные обследования – эхоэнцефалографию, ультразвуковое исследование кровотока в магистральных сосудах головы, исследование тонуса мозговых сосудов. Одним из наиболее современных информативных методов является компьютерная томография головы, позволяющая диагностировать многие серьезные заболевания.

ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ПОДДЕЛКИ!

«Лучшее средство от головной боли – гильотина» – так считал знаменитый деятель Великой французской революции Жан-Поль Марат, врач по образованию. К счастью, современные доктора не призывают к столь радикальным средствам революционной терапии – в их арсенале мощный арсенал препаратов, позволяющих избавиться от мучительного недуга.

Традиционными средствами борьбы с головной болью были и остаются анальгетические средства – препараты, ослабляющие или устраняющие боль. В терапевтических дозах эти медикаменты угнетают только болевую чувствительность и не нарушают сознание.

Лидирующее положение среди анальгетиков по праву занимают анальгин и его производные (баралгин М, небагин, спаздолзин и др). Кроме болеутоляющего действия анальгин также хорошо снижает температуру тела, является противовоспалительным препаратом. Однако длительное применение анальгина может привести к заболеваниям крови, вызвать аллергические реакции. Принимают внутрь после еды по 250-500 мг 2-3 раза в день.

Анальгин входит в состав многих комбинированных препаратов, содержащих наряду с ним спазмолитики, кофеин,

фенобарбитал. Так, баралгин (максиган, небалган, пиафен, спазган, триган), выпускаемый в виде таблеток, раствора в ампулах по 5 мл, ректальных свеч, содержит анальгин, спазмолитик питофенон и ганглиоблокатор фенпиверин. Назначают внутрь по 1-2 таблетки 2-3 раза в день; внутримышечно или внутривенно – по 5 мл с повторным введением (при необходимости) через 6-8 часов.

Таблетки пенталгина содержат анальгин и амидопирин, кодеин, кофеин-бензоат натрия и фенобарбитал. Принимают внутрь по 1 таблетке 1-3 раза в день.

Кеторолак (кетанов, кеторол, нато, торадол, торолак) применяют внутримышечно, внутривенно и внутрь. Этот препарат не рекомендуется принимать более 5 дней. С особой осторожностью к нему следует отнестись пожилым пациентам.

Еще одним распространенным средством борьбы с головной болью является парацетамол (аминадол, ацетаминофен, биндард, доломол, ифимол, калпол, мексален, памол, панадол детский, пиримол, проходол, санидол, фебрицет, эффералган). Назначают внутрь обычно по 200-400 мг на прием 2-3 раза в сутки.

Препаратов, усмиряющих головную боль, едва ли не больше, чем причин, ее вызывающих... Но, увы, многие из них не более чем фальсификаты, изготовленные на подпольных фабриках и не отвечающие элементарным требованиям фармакологического контроля.

Чтобы хоть в какой-то степени застраховаться от лекарственных подделок, необходимо соблюдать три важнейших правила.

Правило № 1. Никогда не покупайте лекарства у незнакомых людей «по случаю», избегайте сомнительных аптечных киосков на станциях, в переходах, на торговых рынках.

Правило № 2. Приобретать лекарства необходимо в аптеках, обладающих лицензиями, которые должны быть представлены на видном месте в торговом зале.

Правило № 3. Купив лекарство, внимательно осмотрите упаковку – нет ли признаков того, что ее уже вскрывали. Прочитайте инструкцию, а в случае сомнений потребуйте, чтобы руководитель аптеки лично рассеял их.

КОГДА ГОЛОВА БОЛИТ ОТ... ЛЕКАРСТВ

Увы, такое также случается во врачебной практике. Больной приходит на прием к доктору с жалобами на постоянные головные боли. При внимательном опросе пациента врач узнает, что тот усвоил привычку принимать анальгетики с такой же частотой, с какой моет руки. Некоторые больные принимают анальгин, парацетамол или баралгин до восьми-десяти раз в день!

Медики давно бьют тревогу по поводу того, что доступность безрецептурных лекарственных препаратов приносит гораздо больше вреда, чем пользы. По данным исследователей США, Германии, Швейцарии, в 20 процентах случаев головная боль возникает именно после приема тех или иных медикаментов.

При этом больные отмечают, что такие приступы носят постоянный характер, мучают человека с утра до вечера. Значительное усиление неприятных ощущений наблюдается при физическом или интеллектуальном напряжении. Врачи подсчитали примерные дозы лекарств, способные вызвать такой нежелательный эффект: аспирин – 3-4 таблетки в день; кофеин – 15 г в месяц; эргометрин – 2 мг в день.

Наиболее простым и эффективным методом лечения лекарственной формы головной боли является полная и быстрая отмена всех анальгетиков. Неплохо, если человек заведет свою собственную историю болезни, куда в течение двух-трех месяцев будет записывать все случаи возникновения головной боли с указанием интенсивности, локализации и продолжительности приступа. В этом случае врачу будет намного проще поставить правильный диагноз и назначить соответствующую терапию.

Прежде чем начать лечиться лекарственными препаратами, попробуйте правильно наладить свой режим дня: спать надо не менее восьми часов в день, больше находиться на свежем воздухе, меньше времени проводить перед экраном телевизора. Важное место отводится диете, в которой исклю-

чены шоколад, какао, орехи, цитрусовые, бобы, помидоры, сельдерей, сыры, алкоголь.

Не следует забывать, что кроме таблеток и уколов существуют и средства из зеленой аптеки, способные очень эффективно бороться с самыми разными видами головной боли.

Вот несколько полезных рецептов.

● *Взять по 1 ст. ложке цветков ромашки аптечной, листьев мелиссы лекарственной, 2 ст. ложки цветков тысячелистника обыкновенного, по 1 ст. ложке листьев подорожника большого, корневища валерианы лекарственной хорошо измельчить в мясорубке и перемешать. 3 ст. ложки смеси залить 3 стаканами кипятка, перелить в термос и настоять 12 часов. Настой процедить. Принимать по 1/3 стакана теплого настоя через каждые 2 часа в течение 3 дней.*

● *Взять по 3 ст. ложки плодов боярышника кроваво-красного, цветков ромашки аптечной, 2 ст. ложки травы зверобоя продырявленного, 1 ст. ложку травы пустырника обыкновенного, 0,2 г мумиё. Компоненты травяного сбора измельчить и хорошо перемешать. 3 ст. ложки смеси залить 3 стаканами кипятка и поставить на медленный огонь на 20 минут, не доводя до кипения. Отвар процедить. Добавить мумиё и снова хорошо перемешать до полного его растворения. Принимать по половине стакана за 30 минут перед приемом пищи.*

● *При упорных головных болях хорошо выпивать каждый день по 1/3 стакана сока картофеля, клубники или шиповника. Черный чай желательно заменить зеленым, а от кофе отказаться. Снимает нервное напряжение и способствует устранению головной боли стакан теплого молока, выпитый на ночь.*

● *Мед – хороший помощник при головных болях. При регулярном и длительном его применении он помогает даже в тяжелых случаях. В 1 стакане теплой воды нужно растворить 3 ч. ложки меда. Выпивать раствор 3 раза в день за 30 минут до еды.*

● *При ночных головных болях помогает лечебная глина. Для процедуры необходимо в эмалированной посуде 1/2 стакана порошка глины лечебной залить 1/3 стакана горячей воды и дать размокнуть. Полученную кашицу смешать со 100 мл настоя мяты перечной до получения однородной массы. Выложить на марлевую салфетку небольшое количество кашицы и приложить на 15 минут к тому участку головы, где ощущается боль.*

● *Взять 4 ч. ложки лечебной грязи, 10 мл настоя мелиссы лекарственной, 1 лимон. Выжать из лимона сок и перемешать с грязью. Добавить в смесь настой мелиссы. Положить необходимое количество смеси на марлевую салфетку и на полчаса приложить к больным участкам головы.*

● *В старину для уменьшения головной боли прикладывали к больным участкам головы кружки или монеты из меди и старались смотреть на предметы голубого или зеленого цвета. Через 15-20 минут боль утихает.*

● *Если у вас дома живет кошка, то воспользуйтесь замечательным свойством своей любимицы устранять головную боль. Для этого положите кошку в виде воротника на шею и плечи и попробуйте спокойно посидеть так около 30 минут.*

ЭТА КОВАРНАЯ МИГРЕНЬ

По данным статистики, 85 процентов населения нашей планеты хотя бы раз в жизни ощутили «прелести» мигрени. Чаще всего ее жертвами становятся женщины в возрасте 18-33 лет. Обычно приступ сопровождается интенсивной пульсирующей болью, локализующейся в одной половине головы. Такой «половинчатый» характер головной боли нашел отражение в латинском названии мигрени – гемикрания (hemi – половина; cranion – череп).

Недавние исследования американских врачей показали, что мигрень намного более опасное заболевание, чем думали до сих пор. По сравнению с женщинами, у которых не бывало мигрени, группа, отмечавшая еженедельные приступы, оказалась в три раза более предрасположена к инсульту и в полтора раза – к возникновению сердечного приступа.

Значительную роль в возникновении мигрени играют наследственные факторы: если оба родителя были подвержены приступам головной боли, то в 90 процентах случаев недуг передается их потомству, причем печальное лидерство принадлежит матерям, передающим свою головную боль детям в 72 процентах случаев.

Ученые пока спорят о причинах такой «половой дискриминации». Одни усматривают в этом нарушения обмена нейрохимических процессов – недостаточность выработки серотонина – биологически активного вещества, участвующего

в передаче нервного импульса. По мнению других ученых, наследуется не сама болезнь, а предрасположенность сосудистой системы головного мозга к той или иной реакции на различные раздражители.

Психиатры, неврологи, терапевты давно пытались выяснить, как мигрень влияет на психо-эмоциональную сферу человека. Этой проблеме посвящены сотни статей и монографий. Известно, что среди знаменитостей, подверженных приступам этого недуга, были Юлий Цезарь, писатели Эдгар По, Ги де Мопассан, композиторы Р. Вагнер, Ф. Шопен, Петр Чайковский, великие ученые Чарльз Дарвин и Зигмунд Фрейд...

Врачи различают несколько форм мигрени. Чаще всего встречаются простая мигрень и мигрень с аурой, при которой началу болей предшествуют зрительные, чувственные или двигательные предвестники приступа.

Простая мигрень проявляется пульсирующей головной болью, усиливающейся при физической работе или ходьбе. Длительность приступа может составить от четырех часов до двух-трех суток, при этом человек кроме сильнейшей головной боли испытывает тошноту, рвоту, светобоязнь, не переносит шума.

Течение приступа простой мигрени складывается из трех фаз. Вначале происходит выраженное изменение настроения: появляется депрессия, ощущение тревоги, человек ощущает сонливость, он часто зевает, не может читать, работать. Затем голова, кажется, готова расколоться от боли. Приступ может начаться в любое время суток, но наиболее тяжелое время – ночь, особенно в полнолуние.

В начале приступа неприятные ощущения локализуются в лобно-височной области, глазном яблоке, причем чаще с правой стороны. Характер боли преимущественно пульсирующий, реже – ломящий, распирающий. Интенсивность приступа нарастает на протяжении двух-пяти часов. В это время часто возникают патологические реакции на яркий свет, громкие звуки, запахи. Даже нежное прикосновение к

коже становится нестерпимым. Каждый удар пульса, по определению больных, отдается в голове ударом молота. Человек, испытывающий атаку мигрени, старается уединиться, лечь в постель, задернуть шторы, закрыть уши подушкой.

– Да, нет сомнений! Это она, опять она, непобедимая, ужасная болезнь гемикрания, при которой болит полголовы. От нее нет средств, нет никакого спасения. Попробую не двигать головой...

«Мастер и Маргарита», М.А. Булгаков.

Постепенно головная боль распространяется на всю голову, возникает тошнота, в ряде случаев заканчивающаяся многократной рвотой.

Средняя продолжительность второй фазы – от восьми до двадцати часов; затем начинается третья фаза приступа мигрени. В этот период боль постепенно затухает, появляется сонливость, чувство разбитости.

Приступ мигрени с аурой, как правило, начинается с выраженных зрительных нарушений. Больной видит сверкающие зигзаги, точки, шары, огненные фигуры, молнии. У некоторых пациентов возникают зрительные иллюзии: все люди, предметы кажутся уменьшенными в размерах или, напротив, удлиненными, что получило название «синдрома Алисы» по имени героини книги Л. Кэрролла «Алиса в стране чудес».

Некоторые ученые считают, что мигрень способствует изменению психики больного, формируя личность с повышенной возбудимостью, обидчивостью, совестливостью, высоким уровнем притязаний, нетерпимостью к ошибкам других людей. «Любитель совершенства» – так иногда называли старые врачи жертв мигрени. Сегодня медики более осторожны в своих выводах и полагают, что лица, страдающие мигренью, лишь более склонны к тревожно-депрессивным реакциям. Таким людям свойственны возбудимость, эмоциональная неустойчивость и функциональные изменения нервной системы.

ЛЕЧИТЬ ИЛИ ПУСТЬ САМА ПРОХОДИТ?

По наблюдениям врачей, мигрень, начавшаяся в детстве или юношестве, с годами все реже беспокоит людей, а в старческом возрасте приступы и вовсе могут прекратиться. Однако подобная отдаленная перспектива способна удовлетворить далеко не всех пациентов, годами страдающих от мигрени.

Во время приступа приносит облегчение мытье головы горячей водой, стягивание головы платком, горячие ножные ванны. Впрочем, эти рецепты, известные уже столетия, далеко не всегда оказываются действенными.

Сейчас врачи рекомендуют для купирования приступа мигрени три группы препаратов.

В первую входят анальгетики, которые применяют при лечении и других видов головной боли (анальгин, баралгин, парацетамол, ацетилсалициловая кислота и ее производные, седалгин и др.).

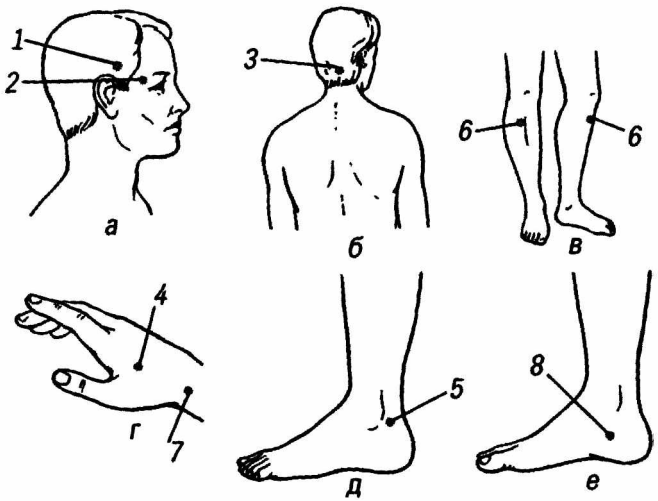
Во вторую группу входят препараты спорыньи (эрготамин, эрготал, дитамин, дегидроэрготамин), обладающие мощным действием на гладкую мускулатуру стенок артерий. Однако эти препараты часто дают побочные эффекты: боли в области сердца, рвоту и понос. Они противопоказаны при гипертонической болезни и во время беременности.

В третью группу входят вещества – антагонисты серотонина. Наиболее часто применяется суматриптан (имигран). Его эффективность достаточно высока: через 20-30 минут купируются самые тяжелые приступы, через два-три часа полностью восстанавливается работоспособность. Однако и этот препарат имеет свои противопоказания: его нельзя принимать детям, он не рекомендуется людям старше 60 лет.

При мигрени также используют иглотерапию, массаж, чрезкожную электронейростимуляцию.

При лечении мигрени часто используются те же рецепты из зеленой аптеки, что и при головной боли другого происхождения. Кроме того, рекомендуются иные способы снятия приступов мигрени.

● *Взять по 1 ст. ложке цветков календулы лекарственной, листьев мяты перечной, 2 ст. ложки цветков тысячелистника обыкновенного, по 1 ст. ложке цветков боярышника кроваво-красного, корневищ валерианы лекарственной. Компоненты сбо-*



Пояснения к рисункам.

Точечный массаж при головной боли и приступах мигрени выполняется приемом вращательного поглаживания каждой точки в течение 2-4 минут. Симметричные точки массируют одновременно с двух сторон. При выполнении массажа больной должен сидеть или лежать. Воздействие на точки 4, 6, 7, 8 производят тонизирующим методом, когда палец надавливается, вращаясь, или вибрацией в течение 30 секунд-1 минуты.

Точка 1 – симметричная, находится на пересечении горизонтальной линии, проходящей на границе верхней части уха и линии, отстающей на 1,5 см сзади от границы волосистой части головы (рис. а). Массировать одновременно справа и слева.

Точка 2 – симметричная, находится в височной части головы вблизи границы волосистой части головы (рис. а). Массировать аналогично точке 1.

Точка 3 – симметричная, находится в центре затылочной впадины на месте прикрепления грудино-ключично-сосцевидной мышцы (рис. б). Массировать, как и точку 1.

Точка 4 – симметричная, находится на тыльной стороне кисти между I и II пястными костями, ближе ко II пястной кости (рис. г). Массировать сидя, поочередно справа и слева, мышцы кисти расслаблены.

Точка 5 – симметричная, находится на стопе в углублении между пяточным сухожилием и наружной лодыжкой на уровне ее центра (рис. д). Массировать одновременно справа и слева в положении сидя.

Точка 6 – симметричная, находится на голени (рис. в) ниже надколенника и кнаружи от переднего края большеберцовой кости. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя.

Точка 7 – симметричная, находится на предплечье (рис. г) выше средней складки запястья, в углублении у шиловидного отростка лучевой кости. Массировать поочередно справа и слева, положив руку на стол.

Точка 8 – симметричная, находится на стопе под внутренней лодыжкой на границе тыльной и подошвенной поверхностей (рис. е). Массировать одновременно с обеих сторон, сидя.

ра хорошо измельчить в мясорубке и перемешать. 3 ст. ложки смеси залить 3 стаканами кипятка, перелить в термос и настоять 12 часов. Настой процедить. Принимать по 1/3 стакана теплого настоя через каждые 2 часа в течение 3 дней.

● *Взять 3 ст. ложки цветков ромашки лекарственной, по 2 ст. ложки корневищ валерианы лекарственной, цветков душицы обыкновенной, 1 ст. ложку цветков бессмертника песчаного. Растения измельчить и смешать, 3 ст. ложки смеси залить 3 стаканами кипятка и поставить на медленный огонь. Томить 20 минут, не доводя до кипения, затем остудить, процедить. Принимать по 1/2 стакана отвара 3 раза в день за 30 минут до еды.*

Знаменитый врач и алхимик Парацельс утверждал, что приступ мигрени снимает стакан горячей воды, выпитый залпом, и тугая горячая повязка на голову. Кроме того, он считал, что головную боль укрощают аквамарин и амазонит. Украшения с этими камнями следует носить каждый день.

Во времена Екатерины Великой широко использовали ароматы таких эфирных масел, как майорановое, ментоловое, базиликовое, розовое, лавандовое. Придворные дамы наносили по 2-3 капли масла на носовой платок и периодически вдыхали аромат.

Более простой люд лечили парафином. Для этого 5 кусочков белого парафина размером около 1 см растапливали на водяной бане, затем давали немного остыть. Теплый парафин с помощью кисти наносили на лоб слоем в 1 см, затем накрывали вощеной бумагой и суконной тканью.

И конечно же лечение мигрени никогда не обходилось без столь любимых прежними поколениями докторов пиявок. Обычно во время приступа 3-5 пиявок прикладывались на область височных отростков и в заушные области. В зависимости от лекарского усердия и величины гонорара подобные «биопроцедуры» проводили с частотой от 1-2 раза в день до более разумных – через день в течение 10 дней.

Сегодня врачи вновь все чаще стали прибегать к лечению пиявками – гирудотерапии. Доказано, что лечебное действие пиявок при мигрени складывается из нескольких факторов: пиявка вбрасывает в организм человека слюну, содержащую массу биологически активных веществ; кроме того, пиявки оказывают действие, сходное с процедурой иглоукалывания.

«ЛЕДЯНОЙ МАЛЬЧИК», ИЛИ ЖЕЛЕЗОДЕФИЦИТНАЯ АНЕМИЯ У РЕБЕНКА

Лето в полном разгаре, а ребенок – вялый, бледный. Чуть побегает – одышка. Успеет ли детский организм за летние месяцы набраться сил, пополнить запас витаминов, чтобы осенью приспособиться к холодным ветрам и плохой погоде?

Вспоминается история 5-летнего мальчика Данилки. Весна. Конец рабочего дня. Родители спешат в детский сад за малышами. Их голоса слышатся издалека – смех, игры, беготня. А в сторонке, в укромном местечке, в любую непогоду стоит, как часовой на посту, мальчуган с неизменной сосулькой, которую с удовольствием облизывает. Его так и прозвали «ледяной мальчик». Пришло время оформляться в школу, проходить диспансеризацию. И я узнала, что Данилка направлен на консультацию к гематологу. Мама сокрушалась: «Почему?! Анализ крови в целом хороший. Лишь гемоглобин слегка понижен. С детьми это бывает, – успокаивала она себя. – Весенняя усталость, нехватка солнца, витаминов. К тому же по недосмотру воспитателей ребенок часто ел ледышки – отсюда и простуды, ангины».

Но врач и в этом усмотрела недобрый признак железодефицитной анемии – ребенок грыз лед, интуитивно стремясь получить то, в чем есть кислород. Обратила внимание и на сосудистые звездочки на теле ребенка, белые пятнышки на ногтях и направила на обследование к гематологу. «Подумаешь, сосульки, пятнышки, звездочки, – все еще недоумевала встревоженная мама. – Поживет на даче, окрепнет на свежем воздухе, поест вдоволь фруктов, ягод, овощей с грядки – и все войдет в норму».

Однако, если заболевание вызвано дефицитом железа, ни витамины, ни свежий воздух не могут заменить функцию этого элемента, основное предназначение которого – обогащать кровь кислородом. И сколько воздуха ни глотай, хоть самого чистого, все равно все органы «задыхаются», мышцы вялые, клетки мозга «голодают», ребенок быстро устает от любой физической нагрузки. Вот и надо разобраться, почему не хватает железа.

Поможет нам в этом **Алла Викторовна МИГАЛИ**, кандидат медицинских наук, старший научный сотрудник отделения патологии раннего детского возраста Научного центра здоровья детей РАМН.

– Алла Викторовна, прокомментируйте, пожалуйста, случай с заболевшим Данилкой. Можно ли считать его недомогание проявлением анемии? Ведь основные неприятности со здоровьем малыша были связаны в основном с частыми простудами и быстрой утомляемостью. Анализ крови указывал лишь на незначительное снижение гемоглобина.

– Действительно, одна из причин, вызывающих дефицит железа, – простуды. При любом инфекционном заболевании депо железа быстро истощается, и развивается железодефицит. Вначале истощается запас железа, а уж потом мы видим снижение гемоглобина.

– Выходит, простудные заболевания и есть главные разрушители детского организма? Расскажите, что же такое анемия, которую могут спровоцировать даже банальные ОРЗ – сезонные инфекции?

– Анемией считается патологическое состояние, сопровождающееся снижением уровня гемоглобина и проявляющееся бледностью кожи и слизистых оболочек, общим упадком сил. И, как вы уже отметили, при дефиците железа в основе болезненных проявлений лежит нарушение функции эритроцитов – перенос кислорода к тканям и органам, что ведет к развитию кислородного голодания.

В структуре всех анемий железодефицитная (ЖДА) занимает до 85%. У нас в стране, по данным разных авторов, у детей раннего возраста она достигает 50%-70%. Такие высо-

кие показатели частоты заболевания дезориентируют, приводят порой к переоценке ЖДА и, как следствие, – неправильной диагностике. Без достаточного обследования пациентам иногда ставят диагноз ЖДА и прописывают препараты железа.

Однако есть и другие виды анемии, схожие по клиническим проявлениям с ЖДА, но при которых железосодержащие препараты не только не показаны, но и даже вредны.

– Многие родители опасаются побочных эффектов, вызываемых якобы железозависимыми – аэробными – бактериями, способными спровоцировать воспалительные процессы. Боятся и перегрузки солями железа, ведь оно вызывает запоры, возможно, оседает в легких, в почках.

– Если диагноз ЖДА поставлен верно, то препараты железа не навредят здоровью ребенка, а вот последствия железодефицита крайне неблагоприятны для растущего организма – вплоть до задержки роста и умственного развития. Принимать препараты, причем под контролем врача, нужно обязательно, но при условии, что нет гастрита или дисбактериоза кишечника, потому что данная терапия усугубляет воспаления в желудке. Гастрит и другие желудочные заболевания сначала нужно вылечить. Соли железа всасываются в желудочно-кишечном тракте, пополняя депо, и при правильном диагнозе не наносят урона другим органам. Оседания в почках, легких не наблюдается. При иных же формах анемии терапия железом противопоказана. Современные препараты железа достаточно эффективны. Нормального уровня гемоглобина можно достичь уже через две-три недели. Но чтобы надежно обеспечить организм железом, лечение должно быть длительным, иногда до полугода. Восполнить его запасы крайне важно, потому что железо нам необходимо, как воздух, ничто его не заменит при транспортировке кислорода в организме.

– Что помогает усвоению железа?

– Для лучшего всасывания железа необходима аскорбиновая кислота, то есть витамин С, можно в виде соков. Ухудшают всасывание железа бобовые продукты и молоко. Сле-

дует отказаться от них на время приема препаратов. Прекращается лечение – можно снова пить молоко, вводить в рацион питания бобовые.

– Какие заболевания помимо простудных могут спровоцировать железодефицитную анемию у детей?

– Кровопотери из желудочно-кишечного тракта и другие заболевания ЖКТ, глистные инвазии, поносы, отсутствие соляной кислоты в желудке, нарушение кишечного всасывания, резекция тонкого кишечника – все это увеличивает риск потери железа.

– В каком возрасте дети наиболее подвержены заболеванию железодефицитной анемией?

– Чаще анемии возникают у детей до 2 лет и в подростковый период, то есть во время усиленного роста ребенка потребность в железе возрастает. В первую очередь это проблема несбалансированного питания, когда ребенок не получает железа с пищей в достаточной мере. Недостаток поступления железа бывает при однообразном питании, с преобладанием молока и углеводов, и у вегетарианцев.

– Если о «взрослых» недугах говорят: все болезни от нервов, то о детском нездоровье, наверное, можно сказать: все болезни от неправильного питания?

– Да, детям особенно необходимо полноценное питание, богатое железом и витаминами. Однако оно обеспечивает только суточную потребность, которая у них в разном возрасте разная:

у детей – 1,2 мг в сутки;

у подростков-девочек – 2,8 мг;

у подростков-мальчиков – 2,0 мг.

Железо, которое поступает с пищей, всасывается только на 10 процентов, поэтому, чтобы получить суточную потребность, его надо увеличить в ежедневном рационе в 10 раз. А для этого нужно продуманно подходить к рациону ребенка.

– Из каких же продуктов он должен состоять? Да и возможно ли получить необходимое количество усваиваемого железа в обычном рационе? Какие меры способны улучшить показатели крови?

В старину анемичных детей в народе называли малокровными, считалось, что кровь у бледных, ослабленных детей прозрачная – «белая». Вот и старались кормить их фруктами и овощами, имеющими яркую, красную окраску. Немаловажную роль в этом играла свекла. Давали и квашеную капусту. Яблоки, особенно антоновку, накалывали гвоздями. На дно чугунка, в котором готовили обед, клали кусочек железа.

– Больше всего железа в свиной и говяжьей печени, почках, мясе, яичном желтке. Много его и в орехах, сушеных фруктах, бобах. Но из мяса, продуктов животного происхождения железо всасывается в 10 раз лучше, чем из растительных. Например, сушеные грибы по содержанию железа могут сравниться с мясом, но, попадая в организм, оно не усваивается. В старину детям давали моченые яблоки, квашеную капусту – продукты, содержащие витамин С, в сочетании с которыми мясо усваивается намного лучше. Поэтому и овощи, и фрукты, и зелень, богатые витаминами, должны быть на столе вашего ребенка. Но, если диагностирована железодефицитная анемия, то диетой, одними продуктами решить проблему невозможно. Восстановить дефицит железа, излечить анемию способны только препараты железа.

– Можно ли по общему анализу крови установить диагноз ЖДА?

– Этого исследования недостаточно. Есть такое понятие: скрытый (латентный) дефицит железа. Он предшествует явным признакам ЖДА. Это стадия, когда уровень гемоглобина нормальный, а депо железа в организме уже истощено. И определяется при исследовании обмена железа. В таких случаях ребенок должен быть под наблюдением врача и получать правильное питание.

Современные методы диагностики, включая генетические исследования, позволяют правильно поставить диагноз, но чтобы определить, является ли эта анемия следствием де-

фицита железа, необходимо провести общий анализ крови, желательно на автоматическом анализаторе, визуальный просмотр мазка и обязательно показатели обмена железа: сывороточное железо, феррлетин, общую железосвязывающую способность, трансферрин.

– Какие нормы гемоглобина существуют для детей, начиная с нулевого возраста?

– Анемию диагностируют, если гемоглобин в период новорожденности – менее 130 г/л, у детей до 5 лет – менее 110 г/л, у детей старше 5 лет – менее 120 г/л, у подростков-девочек – менее 120 г/л, а у подростков-мальчиков – менее 130 г/л.

– По мнению некоторых врачей, при показателях гемоглобина выше нормы нужно немедленно обращаться к онкогематологу.

– Высокий уровень гемоглобина – больше 170 г/л является показанием для более углубленного обследования ребенка.

– У женщин с анемией возникает проблема выносить здорового ребенка. Ведь при нехватке железа мышцы становятся вялыми, а плод не получает в достаточном количестве кислорода. Что вы посоветуете?

– Учитывая такую частоту ЖДА у детей раннего возраста, профилактику заболевания следует проводить до родов, а еще лучше – до запланированной беременности. Чтобы родить здорового ребенка, будущая мама должна обследоваться и при обнаружении ЖДА пройти курс лечения. Во время беременности и кормления грудью у женщин повышается потребность в железе, поэтому необходимо следить за своим питанием.

Дефицит железа повышает риск токсикозов, инфекционных заболеваний. Нарушается обеспечение кислородом плода, что может сказаться на его развитии. Увеличивается риск преждевременных родов и рождения мертвого ребенка, в родах возникает ослабление родовой деятельности, усиленное кровотечение, вплоть до шока.

– Какие внешние проявления, о которых здесь еще не было сказано, должны подмечать родители, чтобы остановить надвигающуюся болезнь?

– Бледность кожи и слизистых оболочек, быструю утомляемость при физической работе, снижение успеваемости

в школе и невозможность концентрировать внимание, головокружение, мушки перед глазами, одышку, учащение сердцебиения, трещинки в уголках рта, сухость кожи, стоматит, извращения вкуса и обоняния, ломкость волос и раннее поседение, ломкость и исчерченность ногтей, выраженную мышечную слабость, нарушение функции желудочно-кишечного тракта – вздутие живота, запор, понос, отсутствие аппетита – все это может быть предвестником грозного заболевания крови – железодефицитной анемии.

А теперь заглянем в будущее. Что ждет ребенка, страдающего железодефицитной анемией, если ему не помочь восстановить снабжение клеток и органов кислородом?

Плохие сосуды, ранний атеросклероз, снижение работоспособности и высокая вероятность кровоизлияния в мозг. Поэтому старайтесь пристально следить за здоровьем своего ребенка и вовремя обращайтесь к специалистам.

Рецепт народного целителя В.А. Миронова для укрепления иммунной системы и повышения гемоглобина. Называется «укрепляющий компот».

Нарезать 5-6 антоновских яблок, добавить 5 штук чернослива, 5-6 штук кураги, горсть изюма и 5-6 измельченных грецких орехов. Все запарить в литре воды, давать ребенку по 2 ст. ложки 3-4 раза в день.

Наталья ПОНОМАРЕВА.

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

Зубной врач с перевязанным пальцем выводит из кабинета мальчика и говорит его матери:

– Я ему только что поставил пломбу. Пусть никого больше не кусает по крайней мере еще два часа!

ТАЙНЫ АРОМАТЕРАПИИ

Природа окутывает нас поразительной по разнообразию и красоте палитрой запахов: цветущие сирень и черемуха, смолистый тополь и нежная береза, скошенная трава... А еще запахи обладают волшебной силой исцеления, и ароматерапия издревле использует их на благо здоровью.

Почти 90% информации об окружающем мире человек получает глазами, еще 8% – ушами. На долю носа приходится лишь 2%. А вот прочие живые существа – от бактерий до растений, от насекомых до животных львиную долю информации о мире и друг о друге получают именно в виде химических сигналов-запахов.

Как же наш организм отличает один запах от другого и где это происходит? Ответ на этот вопрос наука отыскала лишь в 90-е годы прошлого столетия. Оказалось, у человека обработкой информации о запахе занимается вовсе не нос и даже не специальный орган под названием «обонятельная луковица», как у животных, а весь мозг. За это открытие американские ученые Линда Бак и Ричард Аксел были удостоены Нобелевской премии.

Запахи имеют сложную химическую структуру. Бак и Аксел установили, что каждый рецептор обонятельной системы узнает «свой» участок на молекуле запаха и посылает в мозг соответствующий сигнал. И лишь мозг объединяет части послания в единое сообщение.

Старые доктора умели диагностировать многие болезни по характерным для них запахам. Современная медицина это знание почти утратила. Вместо этого она пытается выяснить роль запахов в развитии некоторых заболеваний. Доктор биологических наук Наталья Сергеевна Пирогова, старший научный сотрудник Института биофизики клетки РАН, к

Пастушья сумка – однолетнее травянистое растение – распространено во всех регионах страны (кроме Крайнего Севера). В лекарственных целях используется трава, собираемая в период цветения (май-июль). Способно усиливать свертываемость крови. Широко применяется при маточных кровотечениях (противопоказано при беременности). Известно как регулятор деятельности желудочно-кишечного тракта (10 г сухой измельченной травы на 1 стакан воды, кипятить 10, настаивать 20 минут; принимать по 1 ст. ложке 4-5 раз в день). Используется как средство дополнительной терапии при злокачественных новообразованиях, в первую очередь женской половой сферы. Молодые листья могут идти в пищу для салатов, супов, пюре.

примеру, полагает, что существуют причинно-следственные связи между обонянием и развитием болезни Альцгеймера – бича современного цивилизованного мира. В экспериментах на животных было доказано, что после удаления обонятельной луковицы у них в головном мозге возникают изменения, присущие этому заболеванию.

Более того, через запах больное животное может «заразить» сородичей. В Медицинском научном радиологическом центре РАМН в экспериментах было показано, что облученные крысы передавали информацию о своем состоянии другим грызунам, и у тех возникали те же симптомы болезни. В большой толпе некоторые люди издают «запах страха», выделяя в составе пота изовалериановую кислоту. Чувствительные к ней соседи могут внезапно испытать безотчетный приступ страха и вызвать массовую панику.

Однако запахи способны и утихомирить толпу, и создать хорошее радостное настроение. В Великобритании, к примеру, ведут исследования ароматических композиций, которые могли бы снижать агрессивность футбольных фанатов на стадионах или паникующей толпы в метро. Многие исследования воздействия запаха на психику и поведение человека засекречены военными ведомствами. Тем не менее возможности применения запахов во благо человека огромны.

Организм, в принципе, сам безошибочно выбирает запахи. Существует даже целая наука – флейвохимия, изучающая запахи и вкус пищевых продуктов. В последние годы ученые особенно внимательно изучают эфирные масла. Многие из них, к примеру, замедляют время окисления жиров в мясных продуктах, то есть надолго сохраняют их качество и вкус. Каждое из эфирных масел – это смесь многих веществ с разной антиоксидантной активностью.

Ученые установили, что эфирные масла состоят из малых молекул, которые легко преодолевают мембраны клеток в организме человека. Поэтому нет сомнения, что часть летучих веществ попадает в кровь и участвует в обменных процессах. Сосновый бор благотворно действует на больные легкие не только потому, что его летучие компоненты убивают бактерии, но и потому, что они восстанавливают поврежденные болезнью клетки. Возможно, новые исследования помогут создать запахи от очень многих заболеваний.

Почти все эфирные масла обладают противомикробным действием, способны вызывать обезболивающий эффект, оказывают противовоспалительное действие. Степень их воздействия зависит от концентрации таких веществ, дозировки и индивидуальной восприимчивости пациента. Ароматерапия показана при многих заболеваниях сердечно-сосудистой, нервной систем, болезнях кишечника и желудка. Применяется лечение ароматами и в восстановительный период после перенесенной болезни Боткина – гепатита А. В качестве примера приведу несколько простых рецептов.

- *Масло апельсина получают из кожуры. Рекомендуется при бессоннице, нервном напряжении, как желчегонное средство, хорошо влияет на обмен веществ. Принимают по 2-3 капли на стакан сока по утрам.*
- *Лавровое масло обладает антисептическим, спазмолитическим, желчегонным и противовоспалительным действием, снижает содержание сахара в крови. Принимать внутрь по 1 капле на 1 ч. ложку меда, запивая теплой водой.*
- *Можжевеловое масло имеет пряно-сладковатый аромат и обладает антисептическим, мочегонным свойствами, повышает эластичность стенок сосудов, регулирует обмен веществ. Применяют по 2-3 капли на стакан теплого чая. Не рекомендуется использовать можжевеловое масло при беременности и болезнях почек.*
- *Розмариновое масло обладает кроме противовоспалительного и обезболивающего действия еще способностью снижать уровень холестерина в крови, растворять камни в почках.*
- *И, наконец, одно из самых популярных средств в ароматерапии – чесночное масло, которое также обладает свойством снижать уровень холестерина, убивать болезненные микроорганизмы и снижать артериальное давление. Принимают по 1 капле на куске хлеба во время еды.*

Некоторые ароматы активизируют деятельность головного мозга, обостряют чувства. Так, запах лаванды увеличивает работоспособность на 20%, жасмина, лимона, лимонной мяты, лимонной герани – на 54%. Запах свежевыпеченного хлеба, ванилина, кофе возбуждает аппетит. Запахи эвкалипта, пихты, сосны укрепляют иммунитет. Запах ромашки убивает вредные микробы в воздухе.

Татьяна НЕВЕРОВА.

ЭТА «НЕРВНАЯ» АСТМА!

Астма в наше время находится на одном из первых мест среди болезней органов дыхания. И объясняется это не только ухудшением экологии, химизацией продуктов, приводящих к ослаблению иммунитета, но и увеличением стрессовых воздействий на современных людей. А потому, как доказала современная наука, провоцировать возникновение приступов астмы могут не только различного рода раздражители (так называемые аллергены или инфекционные заболевания верхних дыхательных путей), но и (причем в немалом проценте случаев!) различного рода перенапряжения нервной системы.

Вот почему чрезвычайно важно знать, как вести себя при возникновении астматического приступа, а также что делать не только для его прекращения (купирования), но и для профилактики его возникновения.

КУПИРУЕМ ПРИСТУП

Во время астматического приступа больной должен быть освобожден от тесной одежды, ему нужно обеспечить приток свежего воздуха, кисти его рук и стопы следует опустить в горячую воду или поставить на них горчичники; область сердца следует растирать тряпкой, смоченной в холодной воде с уксусом и солью (если у больного нет легочного заболевания), виски его надо протирать спиртом или одеколоном. Можно также прикладывать к носу платок, смоченный эфиром. Облегчает силу приступа и массаж верхней части тела от головы вниз до верха груди и спины. Массаж следует делать с массажным кремом или, если его нет, с чем-либо маслянистым.

При астматических приступах для снятия спазмов обычно назначаются эфедрин, эуфиллин, папаверин. А для улучшения отделения мокроты – 5-10%-ный раствор йодита ка-

лия (по 1 ст. ложке 3-6 раз в день). С этой же целью применяют следующие лекарственные сборы трав.

● *Анис обыкновенный (плоды), фенхель обыкновенный (плоды) – по 30,0 и тимьян обыкновенный, льняное семя – по 20,0. Этот сбор применяется в виде теплого настоя по 1/3-1/4 стакана 3 раза в день.*

● *Анис обыкновенный, багульник болотный, девясил высокий, календула лекарственная (цветки), мать-и-мачеха (листья), мята перечная (трава), подорожник большой (листья), ромашка аптечная (цветки), солодка гладкая (корни) и фиалка трехцветная (трава) – по 10,0. Принимать по 1/3-1/4 стакана настоя 3 раза в день после еды.*

Для снятия бронхоспазмов и для улучшения отделения мокроты могут применяться такие сборы.

● *Корни солодки и фиалки трехцветной – по 10,0, трава тимьяна – 40,0. 1 стакан настоя выпивается в 4 приема в течение дня.*

● *Плоды аниса, корень девясила, листья мать-и-мачехи, трава тимьяна и трава фиалки трехцветной – по 10,0. 1 стакан этого настоя также выпивается в 4 приема за день.*

Если астматический приступ застает вас врасплох и под рукой у вас нет ничего, то выпейте 1-2 чашки крепкого кофе (но этим средством нельзя пользоваться часто).

Для снятия приступа можно также смешать 50 г листьев дурмана, 5 г листьев шалфея и 10 г нитрата калия, растворенного в 20 г воды, высушить и побрызгать камфарным спиртом. 1 ч. ложку этой смеси поджигают на тарелке и вдыхают дым, который ослабляет или даже прекращает приступ.

При удушье следует пить отвар ягод крушины колючей: 1 стакан кипятка на 1 ст. ложку ягод (настаивается 2 часа). Принимать нужно по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

Чтобы уменьшить число астматических приступов (и даже избавиться от них), в наши дни рекомендуют по 1-2 суток в неделю проводить разгрузочные дни (без пищи, но с минеральной и кипяченой водой – по 1,5-2 л в сутки) либо 1-2 дня в неделю пить только апельсиновый или ананасовый сок. Необходимо уменьшить употребление соли и молочных продуктов.

И конечно же для предупреждения возникновения приступов необходимо устранение аллергенов, могущих их спровоцировать, а также следует проводить санацию (оздоравли-

вание) верхних дыхательных путей, лечить сопутствующие заболевания.

И еще несколько способов борьбы с приступами.

● *Эффективным может оказаться растирание груди и прилегающих к ней участков тела руками и грубым полотенцем без применения воды или масла.*

● *Для разжижения мокроты во время приступа можно выпить немного (20-30 мл) кислого вина и принять соды на кончике ножа.*

● *Можно подышать сваренной в мундире картошкой, укрывшись над кастрюлей с ней одеялом с головой. Во время «картофелелечения» желательно пить в большом количестве горячий чай из ягод и листьев брусники. Когда приступ закончится, нужно лечь в постель и тепло укутаться.*

● *Рекомендуется также пить по 1 чашке навара из листьев крапивы. Его готовят, взяв 1 ч. ложку с верхом сухих листьев на 1 стакан кипятка – этому составу дают вскипеть в эмалированной посуде и затем, дав отстояться, пьют как чай.*

ФОРМУЛЫ УСПОКОЕНИЯ И ДЫХАНИЯ

Одним из основных компонентов профилактики астматических приступов должен быть аутотренинг. Сидя в кресле (на стуле, на диване), примите максимально удобную позу и глубоко вдохните. Дышите ровно, спокойно (в ритме успокаивающегося, затухающего дыхания). Закройте глаза. Расслабьте все мышцы (это легче сделать, представляя себя птицей, которая парит в воздухе; можно также представить, что вы лежите в теплой воде).

После того как вы отрегулировали дыхание, «наденьте» «маску-релаксацию». При этом мышцы лица словно растекаются (произнесите звук «Ы», когда нижняя челюсть несколько отвисает, язык поднимается вверх, к твердому нёбу, и немного вперед). Представьте часы, остановите ваш мысленный взор на цифре 6 на большом циферблате. Далее внутренним взором, своеобразным «лучом внимания» или «внутренним прожектором», как фонариком, обводите все свое тело сверху вниз и снизу вверх несколько раз, начиная освобождаться от внутренних зажимов, сбрасывая напряжение с мышц.

Теперь начинайте про себя или же шепотом произносить формулы успокоения:

– Я начинаю успокаиваться...

– Исчезают мои волнения, опасения, тревоги...

– Успокоение поселяется в моей душе...

– Я становлюсь все более и более спокойным человеком...

– Я совершенно, абсолютно спокоен...

– Тренировка укрепляет мою нервную систему...

Пауза между этими формулами должна длиться 10–15 секунд. А для того чтобы успокоение было полным, произносите эти формулы на выдохе. Далее должны следовать формулы, улучшающие дыхание:

– Начинаю ощущать, как тепло из моих рук струится в область груди...

– Чувствую, как приятное тепло начинает заполнять мою грудь...

– Ощущение тепла в груди нарастает...

– Трахея, бронхи расслабляются, они становятся теплыми...

– Дыхание становится плавным, легким...

– Дышится свободно и спокойно...

– Движения грудной клетки свободны...

– Я совершенно спокоен...

– Мое дыхание стало совершенно спокойным...

– Все мышцы моего тела приятно расслаблены...

– Мой лоб овевает приятная прохлада...

– Словно легкий ветерок в области лба...

– Чувствую прохладу над переносицей...

– Все мое лицо становится прохладным...

– В голове появились приятная свежесть и легкость...

– Приятное тепло заполнило всю мою грудь...

– Трахея, бронхи расслабленные, теплые...

– Воздух вдыхается и выдыхается легко и свободно...

– Дыхание мое стало совершенно спокойным, свободным и бесшумным...

– Я совершенно спокоен...

Евгений ТАРАСОВ,
психотерапевт высшей категории.

КАК БЫТЬ, ЕСЛИ ВЫ ОТРАВИЛИСЬ?

Репутация летнего сезона основательно подмочена острыми кишечными расстройствами. По статистике, в теплое время года их переносит почти миллион россиян. Причем на одного обратившегося к врачу больного пищевой токсикоинфекцией (или, как мы привыкли говорить, пищевым отравлением) приходится 350 пострадавших, подлечивающих расстроившийся желудок своими силами. А почему бы и нет? В таких случаях врачи не имеют ничего против самолечения. Главное – знать, как это правильно делается.

СИМПТОМЫ ИНТОКСИКАЦИИ

Каждый из нас, наверное, хоть раз в жизни прочувствовал «прелести» пищевой токсикоинфекции собственными кишками. Спустя полчаса-час, а самое большее – двое-трое суток после того, как недоброкачественный продукт был съеден, пострадавшего начинает подташнивать, а иногда и выворачивать наизнанку, побаливает, а порой бурлит живот, возникает понос, повышается (хотя и не у всех) температура. Все эти симптомы сигнализируют о так называемом остром инфекционном гастроэнтерите или энтероколите – воспалении слизистой оболочки желудка и тонкого кишечника или всех отделов пищеварительного тракта сразу.

Но одним лишь воспалением дело не ограничивается. Перед тем как попасть к вам на тарелку, возбудители токсикоинфекции не только плодились и размножались в порции студня или кусочке торта: они еще и активно вырабатывали особые бактериальные яды – энтеротоксины, вызывающие отравление организма. Чем больше яда успели выдать «на-

гора́» патогенные микроорганизмы, тем сильнее тошнота и рвота, выше температура, чаще сердцебиение и ярче другие симптомы интоксикации: слабость, головная боль, головокружение, снижение артериального давления.

ПИТЬ МОЖНО ВВОЛЮ

Разумеется, когда желудок «прихватило» всерьез, вопроса «есть или не есть?» не возникает – кусок и так в горло не лезет, а сама мысль о еде вызывает приступ тошноты. Но если, несмотря на участившиеся пробежки в туалет, чувствуете себя вполне сносно, аппетит может не ко времени разыграться. Проявите твердость – воздержитесь от пищи в ближайшие 24-36 часов. Для «расстроившегося» желудка и кишечника лучшее лекарство – покой.

Но зато пить можно вволю. Ведь именно жидкость вымывает из организма микробные токсины. Минимальная доза – примерно 250-граммовый стакан питья каждый час. Да не залпом (в этом случае раздраженный желудок запросто может вернуть все обратно), а маленькими глоточками. Торопиться вам некуда!

Что именно пить – зависит от вашего желания. Если особых пристрастий нет, остановитесь на теплом чае без сахара или простой кипяченой воде. Бывает, с рвотой и поносом организм теряет не только жидкость, но и натрий, и хлор: в этом случае вас может потянуть на солененькое. Не отказывайте себе в удовольствии – растворите чайную ложку поваренной соли в стакане кипяченой воды и пейте на здоровье.

Во время кишечных неприятностей возможны и потери калия. Чтобы их восполнить, попросите домашних приготовить вам картофельный или морковный отвар. Рецепт такой: 2-3 овоща средних размеров натереть на крупной терке, залить двумя стаканами холодной воды, довести до кипения, проварить минут двадцать, процедить и остудить, перед употреблением немного подсолить. А можно просто сварить компот без сахара из кураги, изюма и бананов, которые тоже богаты калием, только сами фрукты ни в коем случае не съедать.

Когда срок лечебного голодания истечет, начинайте есть маленькими порциями каждые 3-4 часа. В первые сутки луч-

ше питаться кефиром с подсушенным белым хлебом, жидкой рисовой или овсяной кашей на воде. На следующий день можете перейти на молочные каши, яйца всмятку, омлет, а там и до отварных мяса и рыбы с картофельным или морковным пюре дело дойдет.

Будьте осторожны с сырыми овощами, фруктами, соками (особенно кислыми – апельсиновым, грейпфрутовым, томатным) – не опережайте события: есть и пить их без опаски разрешается, выждав несколько дней после нормализации стула, то есть когда полностью выздоровеете.

ПОЛЕЗНАЯ РВОТА

Если возникает рвота, значит, это нужно вашему организму – так он самым верным и быстрым способом избавляется от пищи с изрядной дозой энтеротоксина и выработавших его микробов. В этой ситуации главное – не мешать природе.

Хорошо бы ей помочь, промыв желудок бледно-розовым раствором марганцовки, раствором поваренной соли или соды (1 ст. ложка на литр воды), можно просто теплой кипяченой водой. Выпейте столько жидкости, сколько сможете (обычно это около 2 литров), и если рвота не возникнет сама, вызовите ее простым способом, надавив на корень языка двумя пальцами чистой руки или черенком вымытой ложки. Повторите процедуру 3-4 раза.

Промывание желудка имеет смысл сделать в первые 6 часов после появления тошноты, боли в животе, подъема температуры и других признаков пищевого отравления. При относительно неплохом самочувствии, когда главное неудобство связано с поносом, нужды в этой процедуре нет.

Ну а если рвота продолжает вас донимать и после промывания, постарайтесь успокоиться и расслабиться, ложитесь в постель, сделайте серию глубоких вдохов и затем рассосите во рту кубик льда: лучше не из простой кипяченой воды, а из замороженного мятного чая (2 ч. ложки сухой травы залейте стаканом кипятка, дайте настояться в термосе 5 минут и процедите). Поможет и пол-литровая клизма с процеженным теплым отваром мяты.

ТОШНОТУ УЙМЕТ МЯТНЫЙ ЧАЙ

Лучшее средство от тошноты – искусственно вызванная рвота, освобождающая желудок от всего, что так раздражает его нежную слизистую оболочку. Если и после этого тошнота не унимается, выпивайте, растягивая удовольствие, по стакану мятного чая каждый час, пока неприятные ощущения не исчезнут.

При остром приступе «дурноты», как выражались о подобного рода чувствах в прошлых столетиях, отлейте на ватку или носовой платок несколько капель валериановой настойки и понюхайте ее попеременно каждой ноздрей, зажав другую.

ТЕПЛО И МАССАЖ УСПОКОЯТ БОЛЬ

Чтобы уменьшить боль в животе, периодически массируйте его по часовой стрелке легкими поглаживающими движениями на протяжении нескольких минут, а затем согрейте его сухим теплом – шерстяным шарфом или платком.

Можно сшить небольшой хлопчатобумажный мешочек размером 20х30 см, заполнить его смесью взятых поровну соцветий тысячелистника и цветков ромашки, нагреть благоухающую целебными ароматами подушечку на электрогрелке, в разогретой духовке или на теплой печке, положить на живот, укрыться одеялом и полежать 30-40 минут. Испаряющиеся эфирные масла вскоре успокоят боль. Повторите процедуру еще раз в течение дня и перед сном.

Облегчит ваши страдания настой из мелиссы, цветков ромашки и душицы. Смешайте эти растения в равных пропорциях, 1 ч. ложку сбора залейте стаканом кипятка и настаивайте в термосе 20-30 минут. Пейте по стакану 3-4 раза в день.

ЗАКРЕПЛЯЮЩИЕ НАСТОИ

Помимо растворов и отваров, восполняющих потери калия, натрия и хлора, о которых уже говорилось, полезны закрепляющие настои зверобоя или коры дуба. 1 ст. ложку сырья залейте стаканом кипятка, подержите четверть часа на

водяной бане, процедите и пейте по 1/4-1/3 стакана 3-4 раза в день. Если неприятности приключились на юге, можете приготовить отвар зеленого грецкого ореха или корок граната по тому же рецепту, только кипятите его на водяной бане вдвое дольше – полчаса. Помогут и отвары ягод черемухи и черники.

НЕ СПЕШИТЕ ПРИНИМАТЬ ЛЕКАРСТВА

При легком пищевом отравлении никаких лекарств принимать не стоит. Поскольку многие энтеротоксины нарушают кишечное всасывание, таблетки, скорее всего, не возымеют ожидаемого эффекта, а только усилят раздражение воспаленной слизистой оболочки желудка и кишечника.

Кроме того, иногда под видом пищевого отравления скрывается аппендицит или другая патология, требующая срочного оперативного вмешательства. В этих случаях прием антибиотиков и болеутоляющих до прихода врача может «смазать» картину и затруднит диагностику.

В аптеках вам предложат действенные средства от диареи – имодиум и каопектат (аттапульгит). Не спешите ими воспользоваться! Они временно парализуют гладкую мускулатуру кишечника, после чего боль в животе стихает и в туалет больше не тянет. А что еще жертве токсикоинфекции требуется для счастья? Причина же недомогания – микробы и их токсины, которые диарея должна была эвакуировать за пределы кишечника, остаются на месте и продолжают отравлять организм.

КОГДА НАДО ОБРАЩАТЬСЯ К ВРАЧУ

При расстройстве желудка бывают ситуации, когда без помощи специалиста не обойтись. В каких же случаях надо обратиться к врачу?

- *Если заболевание не прошло в течение 3-4 дней или оно сопровождается сильной болью в животе, высокой температурой, которая упорно держится на уровне 39,5^0 и выше.*

● *При появлении желтизны белков глаз, кожи, темной мочи.*

● *Когда рвота повторяется не только в первый день болезни, но и на вторые сутки или, как говорят медики, становится неукротимой, то есть острые позывы к ней длятся более 2 часов, а также если в рвотных массах обнаружилась примесь крови или они напоминают по цвету кофейную гущу.*

● *В том случае, если понос очень частый (10 раз в сутки и больше) и обильный, когда в нем видны кровь, слизь или гной.*

● *Если глаза запали, во рту пересохло, слюна стала вязкой и клейкой, а выпитая жидкость не удерживается в организме или больной не в состоянии заставить себя отпить хотя бы глоточек, и это состояние длится 10-12 часов у взрослых и подростков, 10 часов у детей от 6 до 10 лет, 8 часов у дошкольников 2-5 лет и 6 часов у малышей до 2 лет.*

ЧТО ЛЕТОМ ЕСТЬ НЕ СТОИТ

Чтобы избежать острого пищевого отравления, надо твердо знать то, что летом есть не стоит.

● *Торты, суфле, заварной и сливочный крем, взбитые сливки, творожные сырки, купленные «с рук» творог, сметана, парное (некипяченое) молоко и другие продукты из него (безопасны лишь те молочные продукты, которые прошли фабричную стерилизацию и упаковку или которые вы сами подвергли термической обработке непосредственно перед употреблением).*

● *Гоголь-моголь, особенно из утиных яиц, так называемый меланж — смесь взбитых желтков и белков, яйца всмятку и яичница-глазунья (раз желток остался жидким, значит, недостаточно прогрелся и в нем могла сохраниться зараза).*

● *Паштеты, студни, заливные блюда, изделия из фарша, вареная, кровяная и ливерная колбаса.*

● *Ягоды, фрукты и овощи с подпорченными бочками — именно в них таятся микробы.*

● *Не съеденные сразу же после приготовления манные и гречневые каши, картофельное пюре, салаты и винегреты.*

Ирина ДЕНИСОВА,
кандидат медицинских наук.

В ЛАБОРАТОРИЯХ МИРА

НЕ ВОЛНУЙТЕСЬ, ПОЖАЛУЙСТА!

Изучив сферу действия болезней сердца и мозговых расстройств у 6123 человек, специалисты медицинского центра Эразмуса в Роттердаме (Нидерланды) отметили, что среди людей с высоким уровнем волнения и тревожности случаи инсульта, приступов стенокардии и слабоумия были значительно распространены. Врачи подсчитали, что риск инсульта и слабоумия у таких людей был на 56 и 59 процентов выше, чем у уравновешенных и спокойных людей.

Исследователи полагают, что нервное напряжение вызывает воспалительные процессы в организме, которые отрицательно воздействуют на сердечный ритм и мозговые функции. При постоянном эмоционально-психологическом стрессе работа нейронов в мозге нарушается и происходит снижение познавательных навыков, а белки цитокины, регулирующие иммунитет, повышают уязвимость сердца к болезням.

АРБИДОЛ – ВРАГ ЖЕЛУДКА

Исследования, проведенные в Великобритании, говорят о том, что арбидол – заменитель сахара, который используется при производстве жевательных резинок, – может спровоцировать серьезные заболевания желудка. Британские врачи описывают два клинических случая. Так, 21-летний молодой человек оказался на больничной койке из-за того, что каждый день сжевывал несколько пачек жвачки.

Другой пациент – 46-летний британец – употреблял по 20 пачек жвачки в день, и его кишечник не выдержал «агрессии арбидола», утверждают врачи. По мнению специалистов, постоянное употребление жевательных резинок приводит к повышенной секреции желудочного сока, что, в свою очередь, провоцирует развитие гастрита, язвы желудка и воспаление поджелудочной железы. Особенно вредно увлечение жвачкой для детей и подростков, говорят ученые.

ЧЕРНОСЛИВ ВОЮЕТ С БАКТЕРИЯМИ

Чернослив весьма эффективно помогает бороться с кариесом и воспалением десен. К такому выводу пришел доктор Хосе Фаусто Риверо из Национального автономного университета Мексики. Руководитель кафедры фармацевтики самого крупного и авторитетного научного и учебного центра латиноамериканской страны обнаружил, что чернослив замедляет рост и даже губительно действует на бактерии, вызывающие заболевания полости рта, с которыми в той или иной степени в течение жизни приходилось сталкиваться большинству людей. Хосе Фаусто Риверо сумел выделить химический компонент, который придает черносливу столь замечательные антибактериальные свойства. По словам ученого, это вещество эффективно также против бактерий, виновных в возникновении так называемого зубного камня. Его удаление – процедура малоприятная для пациентов, и с этим ничего не удается поделать, несмотря на все достижения современной стоматологии.

К началу исследований ученого подтолкнули старинные кулинарные рецепты, в которых чернослив советовали применять, когда нужно было подольше сохранить мясо свежим, а возможности охладить его не было. Это обычная проблема, с которой сталкивались латиноамериканские повара в старину.

Мексиканский исследователь считает, что его открытие может иметь практическое применение. Так, полученный в лаборатории опытный образец продемонстрировал свою эффективность при антибактериальной обработке съемных зуб-

ных протезов. Однако, принимая чернослив в больших количествах, следует помнить, что он обладает выраженным слабительным эффектом.

ОДИНОКИЕ ВОЛКИ ОСОБЕННО ОПАСНЫ...

Психологи из университета Кентукки (США) обнаружили, что подростки, которые являлись зачинщиками перестрелок в американских школах, испытывали хроническую неприязнь к сверстникам. В экспериментах приняли участие 190 учащихся колледжа. В результате исследования специалисты установили, что одинокие юноши и девушки, у которых мало или совсем нет друзей, в той или иной форме проявляют враждебное отношение к людям – даже к тем, с которыми они незнакомы. Они воспринимают нейтральное отношение к себе как враждебное и соответственно отвечают словесной или физической агрессией, утверждают медики. Неожиданную негативную эмоциональную реакцию людей с такими личностными чертами американские врачи объясняют нехваткой общения с ровесниками, социальной изоляцией и психическими проблемами, требующими клинического вмешательства.

ДЕПРЕССИЯ И КОСТИ ЛОМАЕТ

Эмоциональная подавленность может иметь негативное воздействие на кости, утверждают исследователи из Боннского университета (Германия). Им удалось установить взаимосвязь между депрессией и костным метаболизмом.

По словам врачей, психиатрические заболевания, включающие расстройства настроения, приводят к изменениям в эндокринной и иммунной системе и могут играть патогенетическую роль для костно-мышечной ткани. Предполагается, что люди с симптомами депрессии имеют непропорционально низкую минеральную плотность кости.

Возможное влияние депрессии на кости и вероятность развития остеопороза стали предметом медицинского изуче-

ния, причем было доказано отрицательное воздействие на суставы при нервно-психологических проблемах. По словам медиков, при хронической депрессии может произойти нарушение межклеточного взаимодействия и, как следствие, воспалительный процесс, в результате чего происходит повреждение и истончение костной ткани, ведущее к переломам и болезням суставов.

ИНВЕСТИЦИИ В ЧИСТЫЙ ВОЗДУХ

Снижение уровня загрязненности воздуха способствовало увеличению продолжительности жизни людей в десятках американских городов за последние два десятилетия, установили ученые из университетов Бригама Янга и Гарварда (США). К такому выводу эксперты пришли на основе данных по изменению качества воздуха и продолжительности жизни населения за период с 1980 по 2000 год в 51 американском городе, включая Вашингтон. Приняв во внимание влияние на продолжительность жизни прочих факторов, таких, как изменение численности населения, уровня доходов и образования, а также миграция и курение, они заключили, что чистый воздух в значительной степени способствует увеличению продолжительности жизни.

Исследователи считают, что продолжительность жизни горожан в США увеличилась с 1980 по 2000 год в среднем на 2,72 года, и пять месяцев из этого срока обусловлены улучшением качества воздуха. «Наши инвестиции окупаются», – отметили ведущий автор исследования Арден Поуп, эпидемиолог и профессор экономики из университета Бригама Янга. Он также добавил, что снижение уровня загрязнения в крупнейших городах стало «крупным общенациональным экспериментом».

Илья КРЫЛОВ,
врач.
(По материалам зарубежных информационных агентств).

ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО ОБЩЕНИЯ

Опросы российских социологов показывают, что среди качеств, необходимых для успешной деятельности в бизнесе, редко называют умение слушать. Между тем американские психологи очень высоко оценивают это качество, называя его «золотым правилом общения».

Известный психолог Мадэлин Беркли-Ален в одной из своих работ приводит результат исследования, проведенного в университете Лойола. На вопрос: «Что прежде всего нужно эффективно работающему менеджеру?» – большинство ответило: «Умение слушать».

«На работе человек, умеющий эффективно слушать, – пишет Беркли-Ален, – имеет большое преимущество перед теми, кто такими навыками не обладает». А вот мнение другого американского психолога – Майкла Крома: «Есть веские причины научиться внимательно слушать: во-первых, таким образом мы можем узнать много нового и интересного, а во-вторых, люди необычайно отзывчивы к тем, кто их внимательно слушает... Один из дальновидных руководителей крупной американской компании даже учредил приз «За умение слушать».

Действительно, «слушающие» начальники, как правило, пользуются уважением своих сотрудников, им удается узнать много существенного о работе своего предприятия.

Многие недооценивают умение слушать из-за его пассивного характера. Кажется, чего проще: сиди и слушай. Однако умение слушать – это искусство, которым надо овладеть.

Психологи выделяют три уровня слушания.

Уровень 1. Слушание-сопереживание. Собеседник испытывает уважение к говорящему и ощущает контакт с ним. Все его внимание направлено исключительно на получение информации.

Уровень 2. Мы слышим слова, но в смысл не вникаем. Для этого уровня характерно эмоциональное отчуждение. Слушающий человек остается как бы «на поверхности» общения, он не понимает всей глубины сказанного.

Уровень 3. «Слушание с временным отключением». Это пассивный процесс без реакции на высказанное. Слушающий человек теряет нить разговора, задумавшись о постороннем. Обычно такой собеседник отличается «пустым» взглядом.

Итак, только слушание первого уровня, или, как еще говорят, активное слушание, способно сделать общение людей плодотворным. Каковы же его основные правила?

Не перебивайте. Прерывая собеседника, мы, хоть и ненадолго, сбиваем его с мысли. Кроме того, непринужденная атмосфера может быть утрачена. Даже если собеседник дает волю своим чувствам, не останавливайте его, наберитесь терпения и дайте ему высказаться до конца. Лучше потом вернуться к началу разговора, чтобы возразить или согласиться. Учтите, что собеседник, «выпустив пар», уже с бо́льшим вниманием выслушает вашу точку зрения.

Не отвлекайтесь. Собеседника можно прервать и неожиданным движением или жестом. Если, например, вы начнете оглядываться, подходить к окну, что-то чертить на бумаге, собеседник может подумать, что вам скучно или неинтересно. И вполне вероятно, что он не скажет того, что намеревался, а это могло быть ценной информацией. Любое отвлекающее действие способно помешать разговору.

Проявляйте чуткость: не осуждайте, не смотрите свысока. Прежде чем приступить к беседе, продемонстрируйте готовность к ней. И тут незаменимую роль играет приветливая улыбка. Старайтесь сделать все возможное, чтобы

создать атмосферу доверительной беседы, атмосферу доброжелательности и понимания. Научитесь слушать без предубеждения. Если собеседник чувствует к себе расположение, он будет более откровенным. Когда человека внимательно слушают, его самооценка повышается, он понимает, что его мнение небезразлично. И ваш контакт крепнет. Собеседника можно приободрить такими словами, как, например: «понятно», «верно», «интересно». Или же кивком головы.

Как правило, критика или категорическое осуждение не приводит к переубеждению, а лишь вызывает дух сопротивления. Чтобы ваше слово подействовало, говорите деликатно, не оскорбляя.

Оценивайте содержание сообщения, а не поведение или внешность говорящего. Если что-то во внешнем виде, манере говорить собеседника вас отвлекает или раздражает, постарайтесь не замечать этого, будьте нейтральны. Ведь для вас главное то, что вам хотят сказать, а не то, как человек выглядит. Уважайте личное достоинство собеседника, какими бы недостатками он ни обладал.

Стремитесь найти в услышанном что-то полезное. Если вы сумели создать себе позитивный настрой, положительно относитесь к теме разговора, вы всегда можете услышать нечто, что расширит ваш кругозор, что вам может в дальнейшем пригодиться.

Самое приятное общение людей начинается именно с умения слушать. И цену этому умению знают и преуспевающие руководители, и удачливые бизнесмены, и те, кого называют душой компании, к кому тянутся, кого любят. Умение слушать имеет большое значение не только для профессиональной карьеры, но и для микроклимата в семье. Мужья особенно ценят жен, которые их внимательно, терпеливо и заинтересованно выслушивают. Если муж рассказывает жене о своих служебных делах, делится своими планами, а супруга в это время начинает мыть посуду, чистить картошку или включает телевизор, то, безусловно,

муж испытывает душевный дискомфорт, нить взаимопонимания будет утрачена.

В заключение приведем слова всемирно известного Дейла Карнеги: «Секрет влияния на людей не в умении говорить, а в умении быть хорошим слушателем».

ТЕСТ «УМЕЕТЕ ЛИ ВЫ СЛУШАТЬ?»

1. Стараетесь ли вы срочно прекратить беседу, когда тема или собеседник вас не интересуют?

2. Раздражают ли вас манеры вашего собеседника?

3. Может ли неправильное высказывание собеседника вызвать у вас раздражение или грубость?

4. Избегаете ли вы вступать в беседу с малознакомыми и незнакомыми людьми?

5. Перебиваете ли вы в разговоре собеседника?

6. Делаете ли вид, что слушаете собеседника, а сами в это время думаете о чем-то другом?

7. Меняете ли вы тон своего голоса, выражение лица в зависимости от того, кто является вашим собеседником?

8. Изменяете ли вы тему разговора, если собеседник коснулся неприятной для вас темы?

9. Поправляете ли вы собеседника, если в его речи встречаются неправильно произнесенные слова?

10. Бывает ли у вас высокомерный тон по отношению к собеседнику?

Оцените ваши ответы: «почти всегда» – 2 балла; «в большинстве случаев» – 4 балла; «иногда» – 6 баллов; «редко» – 8 баллов; «никогда» – 10 баллов.

Теперь подсчитайте баллы. Если вы набрали 55 баллов, то можно считать, что вы слушатель «среднего» уровня. Если у вас 62 балла, то вы слушатель «выше среднего» уровня. Если у вас больше баллов – то поздравьте себя, вы отлично умеете слушать людей.

Подготовила Елена ДЕМЕНТЬЕВА.

ВЕЩИЕ СНЫ

О природе сна, его значении для жизни человека медицинская наука знает многое, можно сказать, почти все. А вот природа сновидений остается для ученых своего рода белым пятном. Как и почему возникают сновидения, каким образом они сопричастны с реалиями жизни и почему людей время от времени посещают вещие сны, способные поведать о событиях, случившихся за многие тысячи километров, а также предвосхищать будущее? На этот вопрос нет ответа. Здесь мы публикуем несколько свидетельств о странных ночных видениях, вещих снах, почерпнутых из старых русских и зарубежных изданий.

СМЕРТЬ НА ОСТРОВЕ

Академик Штелин, один из друзей Ломоносова, рассказывает о любопытном случае из жизни ученого:

«На возвратном пути в Петербург, когда Ломоносов плыл морем, с ним случилось происшествие, которое глубоко тронуло его и которое он долго не мог забыть. Однажды он проснулся после странного сновидения, в котором ясно видел своего отца, выброшенного кораблекрушением и лежащего мертвым на необитаемом неизвестном острове в Белом море, не имевшем имени, но памятном ему с юности, потому что когда-то их с отцом прибило сюда в бурю.

Лишь только он приехал в Петербург, как стал расспрашивать об отце на бирже у всех прибывших из Архангельска купцов и у холмогорских артельщиков. Наконец расспросы его увенчались успехом. Кто-то сказал

ему, что отец его отправился на рыбную ловлю еще прошлой осенью и с тех пор не возвращался. Ломоносов был поражен этим известием, как ранее своим сном, оказавшимся пророческим. Он дал себе слово отправиться на родину, отыскать тело своего несчастного отца на острове, чтобы предать его земле. Но так как занятия его в Петербурге не позволяли осуществить это намерение, он с купцами, возвратившимися на родину, послал письмо брату, умоляя его безотлагательно выполнить его просьбу – найти тело отца. Он подробно описал местоположение острова и то место, где должно быть тело отца. В то же лето его просьба была выполнена: ватага рыбаков пристала к этому острову, отыскала мертвое тело и похоронила его. Это известие успокоило всегдашнюю тайную печаль Михайло Васильевича, причину которой он и рассказал своим друзьям».

«Избранные соч. Ломоносова», 1883 г.

ИСПОЛНЕННОЕ ОБЕЩАНИЕ

Воспитанная в семье князя Валентина Михайловича Шаховского, я привязалась ко всем ее членам как к самым близким и дорогим людям. Не менее прочих любила я его меньшего сына князя Гавриила, которого носила ребенком на руках. Уже будучи шестнадцатилетним юношей, он всегда относился ко мне самым дружеским образом.

Часть зимы 1862-1863 года он проводил с матерью в деревне, в их наследственном имении, селе Белая Колпь Московской губернии. Катаясь на ледяных горах, он простудился и начал покашливать; летом состояние его ухудшилось (легочная чахотка), и врачи направили его за границу. В это последнее лето, которое мы проводили вместе в деревне, он нередко говорил мне о смерти, которой совсем не боялся.

И вот однажды он говорит мне как бы шутя: «Когда умру, приду к тебе проститься». «Пожалуйста, только не наяву, а во сне, а то я испугаюсь», – ответила я. «Ну хорошо, во сне», – сказал он, и больше разговору об этом не было.

В следующем августе, вернувшись домой в деревню, я узнала, что больной находится в Москве. Лучше ему не было, но и большой опасности для жизни никто не предвидел.

И вот в ночь с 29 по 30 августа 1864 года мне приснилось, что стою я в своей спальне и вижу перед собой как бы оторвавшегося от земли князя Гавриила, всего в белом, слегка улыбающегося, руки распростерты, кругом его как будто облако. Продолжалось это где-то с минуту, как мне показалось. Потом я проснулась. 30-го я пошла к обедне, по окончании которой рассказала священнику свой сон, прибавив: «Не скончался ли князь Гавриил, не улетел ли на небо, ибо я видела его летящим». Священник только посмеялся над моими словами, указывая на их неправдоподобность.

Прошло не более часа, и мы получили телеграмму с известием, что больной скончался накануне, т.е. 29 августа в четыре часа пополудню.

Н. Ковалева.
«Ребус», 1893 г.

ТАИНСТВЕННЫЙ РЕЦЕПТ

В одном из городов Померании доктор Х лечил одну женщину от болезни, диагноз которой он никак не мог определить. Доктор видел, что больной, которая была его личным другом, становится все хуже. Так прошло восемь месяцев. Однажды, измученный и разбитый, доктор вернулся домой в самом мрачном расположении духа: не сегодня-завтра больная должна была умереть. Порывшись в какой-то медицинской книге и ничего там не найдя, доктор лег спать. Во сне он видит, будто рассматривает какую-то новую брошюру, где вдруг наталкивается на описание болезни, очень похожей на болезнь его пациентки. Здесь же он находит рецепт. Пораженный, он тут же просыпается, чтобы записать рецепт, но ничего не помнит. Заснув снова, он опять видит тот же сон. На этот раз он хорошо запомнил рецепт, а также параграф и страницу и, вскочив с постели, записал все это.

Проснувшись утром с тяжелой головой, доктор собрался идти к своей больной, но тут заметил клочок бумаги и какие-то каракули на нем. Это был спасительный рецепт. Тогда-то он и вспомнил свой сон. Немедленно поехал он в аптеку, заказал таинственное лекарство и явился к умирающей знакомой. Уже после первых приемов лекарства больная стала оживать, а через некоторое время окончательно выздоровела.

Прошло около года... И вот однажды доктор купил медицинскую брошюру, где нашел описание болезни, которой страдала его больная, и тот самый рецепт. И самое удивительное: рецепт был написан на той же странице, под тем же параграфом, что и во сне.

Случай этот в свое время наделал много шума. Оказалось, что брошюра была написана действительно через год после удивительного сна. Автор, живший совсем в другом уголке Германии, никогда ничего не слыхал о докторе из Померании и его больной. Этот факт, как и многие другие, наука не может объяснить и поэтому старательно обходит их молчанием.

Дюбуа Раймонд, профессор Берлинского университета. «Light», 1890 г.

«ЛИНКОЛЬН УБИТ!»

Мать моя, от которой мы, дети, наследовали способность предчувствовать грядущее, рассказывала, что в юности матушка упрекала ее не раз, что она, красавица, не хочет выходить замуж и тем самым переходит дорогу своим менее эффектным сестрам. Поплакав от обиды, она твердо решила, что выйдет замуж за первого же претендента на ее руку, кем бы он ни оказался. После этой неприятной сцены мать моя забылась тревожным сном. В ту же ночь приснился ей человек, чье лицо она хорошо запомнила. Каково же было ее удивление, когда через несколько дней в гостиную вошла ее крестная мать в сопровождении незнакомого генерала. Увидев его, мать слабо вскрикнула, узнав привидевшееся ей во сне лицо. Этот генерал и стал ее мужем.

Младший брат мой накануне экзамена в училище видел во сне вопросы, стоявшие в билете, и, доверившись сну, хорошо выучил этот билет. На другой день он пошел на экзамен и взял билет... с совершенно другим номером. Стоит ли говорить, как он был раздосадован. Но когда экзаменатор поинтересовался вопросами, он нашел их очень легкими и предложил молодому человеку взять другой билет. Он-то и оказался тем самым, виденным во сне.

12 апреля 1865 года я провела крайне тревожную ночь: мне снилось, что я в Америке, что кругом масса народа и всюду раздаются крики: «Линкольн убит! Линкольн убит!» В то время не было еще, кажется, подводного кабеля между Европой и Америкой и, это уж я знаю точно, не было железнодорожного сообщения между Москвой и Рязанью, и заграничные известия доходили до нас крайне медленно. В один прекрасный весенний вечер ко мне в комнату вошла моя кузина со словами: «Ты в самом деле оказалась пророчицей: Линкольн действительно убит», – и показала газету с потрясающим известием.

Варвара Мещерякова.
«Московские ведомости», 1890 г.

Листала подшивки старинных изданий
Ирина СЕРГЕЕВА.

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

У столетнего долгожителя спрашивают:

– Как вам удалось дожить до 100 лет? Есть какой-нибудь секрет?

– Секрет один: я никогда ни с кем не спорил.

– За сто лет ни разу не поспорить? Этого не может быть!

– Да, этого не может быть.

***

– Что делает медсестра, когда банок не хватает?

– Сильно целует больного в спину.

ПЕТР И ФЕВРОНИЯ – СЧАСТЛИВАЯ СЕМЕЙНАЯ ПАРА

Повесть о Петре и Февронии стоит особняком в литературе седой старины. Среди многочисленных рассказов о военных страданиях-испытаниях, в которых зарождалась и крепла наша земля, вдруг услышалось тихое слово о любви молодых сердец. И народ полюбил Петра и Февронию сразу и навсегда. В 1549 году на Церковном Соборе супругов Петра и Февронию причислили к лику святых. С тех пор Церковь отмечает 8 июля – День памяти святых Петра и Февронии. А с 2008 года этот день стал общероссийским праздником семьи, верности и любви.

1.

Они были молоды, но не ровня. Она – простая девушка из деревни, затерянной в вековом сосновом бору на рязанской земле. А он – княжьих кровей. В светлых хоромах живет в славном городе Муроме на реке Оке. Никогда прежде они знаться не знались, даже не видели друг друга в глаза. Какая уж там любовь? И откуда?

А началось с того, что молодой княжич еще до их знакомства заболел: покрылся язвами-струпьями с головы до пят. Никакой врачеватель не мог вылечить. И когда надежды на исцеление вконец истаяли, молва донесла, что где-то в рязанской стороне, в лесной деревушке Ласково, обретается редкостный ведун и знахарь, по основному занятию своему он бортничает, то есть отслеживает потаенную жизнь лесных пчел, «пасет» их, промышляя тем, что собирает дикий мед, а

поскольку с природой умеет ладить, секреты жизни и смерти ему открыты как никому. В тот хвойный край и посылает князь гонцов за спасением.

...Когда муромский посланец переступил порог, кого он искал, дома не оказалось. В горнице за ткацким станом одиноко сидела девица, она ткала холсты, а перед ней, забавляясь, кувыркался прирученный заяц. Посланец застал их как бы врасплох. Чтобы сгладить неловкость, девица для порядка сказала:

– Плохо, когда дом без ушей, а хоромина без очей.

– Мудреные слышу слова, – ответил посланец. – А ничего не понять.

– Говорю, была бы в доме собака, она, учуяв тебя, могла залаять: это уши дома. А будь здесь ребенок, он, увидев тебя, сказал бы мне о твоем приближении. Это очи дома. Ничего мудреного.

– Теперь понятно... Но мне надобно видеть хозяина этого дома.

– Отец и мать мои пошли взаймы плакать. Брат же мой пошел сквозь ноги смерти в глаза глядеть.

– Опять слишком мудрено. Нельзя ли попроще?

– Взаймы плакать – это отец и мать ушли покойника хоронить, там по нему плакать будут. Когда же сами они умрут, их тоже оплакивать станут. Это и есть плач взаймы. А про брата сказала так потому, что отец мой и брат – древолазы. В лесу по деревьям мед собирают. Сегодня брат мой ушел бортничать, и когда он лезет на дерево, то смотрит сквозь ноги на землю. Чтобы не сорваться с высоты. Кто сорвется, тот с жизнью расстанется. Поэтому и говорю, что он пошел сквозь ноги смерти в глаза глядеть.

– Да ты, дева, и сама хороша загадка. Промолви хоть, как звать-величать тебя?

– А зовут меня Феврония... Но и ты скажи, зачем явился к нам?

Слуга объяснил, что от тяжкой болезни страдает его молодой господин, но не встречается пока человек, который мог бы ему помочь.

– Приводи сюда, – спокойно сказала Феврония. – Если будет чистосердечным и смиренным в словах своих, он излечится.

– Кроме тебя, никого в доме нет. Кто же лечить его станет? Как мне князю докладывать?

– Я и буду лечить. Иди! Только вот слово мое: если он не возьмет меня супругой себе, то и мне не подобает лечить его. Разумеешь? Так и передай.

2.

Св. Петр и Феврония

Надо же! Простота деревенская! Княгинюшкой возмечтала стать! Да там, в городе Муроме, вокруг него одна другой краше невесты из боярских семей хороводятся, приданое в сундуках готовят, ждут-дожидаются, когда выберет он лебедушку себе и под венец поведет. А эта пасечница вдобавок еще и условие ставит ему – «если будет смиренным в словах своих»... Ишь наставница-мамушка отыскалась...

Возмущению князеву не было предела.

– Да не бывать тому никогда! Не бывать!

И в то же время не хотел он заживо гнить. В конце концов, так и быть, ради выздоровления можно наобещать что угодно, пусть лечит, он не обидит, за труды подарками одарит, если вылечит. Только жениться в последний момент откажется. Знай, сверчок, свой шесток!

...А она событий не торопила и, зная их наперед, сделала вид, что поверила, – взяла ковшик хлебной закваски, вдохнула в нее целебную силу и дала ему, чтобы после бани смазал он все свои язвы-струпья. Правда, один-единственный струп повелела оставить нетронутым. И князь слов-

но заново народился, тело чистым сделалось на удивление. Вот и славно! Можно без промедлений седлать коней, возвращаться домой, в Муром. Прощай, краса-девица! Не поминай лихом! Раскланялся – и звоном звонким с перестуком запела под копытами пыльная дорога – улетел сокол ясный, только его такого и видели. Феврония без упреков помахала ему вслед платком и опять села за ткацкий стан терпеливо ткать домашние холсты. От отца своего, прирожденного знатока таинственных сил природы, она переняла не только искусство целительства, она имела вдобавок сердечный дар видеть незримый ход событий. Знала, что недолго ей ждать, скоро-скоро вернется он к ней с повинной головушкой, потому что божья правда не терпит обманов.

Так в точности и получилось. Молодому Петру то стало наукой, через которую надлежало пройти. Возмездие за проступки никогда не спешит, дает время исправиться, лишь потом строго спросит, а если повиниться, признать собственный грех-ошибку, тогда человек, как внешне, так и внутренне, обретает утерянную чистоту. В тот раз радость Петра действительно оказалась краткой – умей держать обещания, не сори словами на ветер – злая сыпь от струпа-останыша вновь облепила, хуже прежнего. И пряча глаза виноватые, явился он опять к Февронии на поклон. Не гневайся! Прости! Видит бог – на сей раз слово свое сдержу непременно. Только вылечи! А девичья душа, как известно, отходчива, она нежностью дышит. И, получив повторное исцеление, князь словно прозрел, тепло-светло ему стало рядом с Февронией, он как оттаял, в ответ на ее добро тоже переполнился нежностью. И там же на рязанской стороне, в селе Солотча они обвенчались в церкви, стали мужем и женой. Не ворожба их свела, как можно подумать. Не в ловчие сети, кем-то расставленные, угодил молодой князь, а самая-самая разнастоящая родилась у них большая любовь. От веку до наших дней так есть – немало примеров тому да случаев, – что неизлечимо больные влюбляются в медсестер, которые возвращают их к жизни. Любовь у них горяча и взаимна, однако надо проявить немало стараний, чтобы сохранить верность друг другу...

3.

Когда после венчания князь с молодой супругой вернулся в Муром, тамошних бояр, особенно боярынь, выбор князя сколь удивил, столь и заставил возревновать. Признать над собой владычество простолюдинки они сочли ниже своего достоинства. Невзлюбили они Февронию. Как бы очернить, представить ее в глазах Петра в неприглядном виде? Использовалась всякая нелепица, лишь бы поссорить его с ней, показать, какую промашку он допустил по младости лет. Только велика была его к ней любовь и не слушал он их наветы.

А зло еще более ярится. И спустя несколько лет, не стыдясь, бояре предлагают Февронии отступного, только чтобы согласилась она, покинув город, подобру-поздорову уехать обратно в свои лесные края.

– Мы, госпожа, все хотим, чтобы князь Петр властвовал над нами, а жены наши не хотят, чтобы ты господствовала над ними. Возьми, сколько тебе нужно богатства, уходи, куда пожелаешь.Окажи нам такую милость.

– Хорошо! – сказала она. – Просьбу вашу исполню. Но не откажите и мне, в чем я попрошу.

– Что запросишь, беспрекословно получишь. Говори!

– Супруга моего, князя Петра, хочу взять с собой. Отдайте мне его. Ничего иного не прошу.

– Коли сам захочет, ни слова тебе не скажем, возьми, – с готовностью ответили бояре. Соблазнительно им показалось, что, ежели княжеский престол освободится, каждый из них может им завладеть.

...Князю Петру стало это очередным испытанием. Покинуть город вместе с Февронией, значит, добровольно отказаться от власти и, лишившись престола, затеряться в лесной глуши, в безвестности, где ни почестей тебе не будет, ни славы. Разве легко на такое решиться? И разумно ли? Ну пожили, потешились. Только женщин – вдовиц и не замужних – много вокруг, выбор широк. Зачем уезжать? Февронию проводи, как разводную ей дай, а престола княжьего не оставляй – власть есть власть, нельзя отдавать ее никому. А там, глядишь, и новую подругу-супружницу в

опочивальню себе приведешь, с кем можно утешиться. Были наверняка и советчики-шептуны, которые это внушали князю.

– Не скорби, княже, – сказала Феврония. – У Бога милости много. Как Творец и Заступник он не оставит нас в беде. Мужайся.

И князь, как истинный христианин-семьянин, любящий супругу, не захотел нарушать евангельских заповедей. Сказано, если кто погонит жену свою, не обвиненную в прелюбодеянии, и женится на другой, тот сам прелюбодействует. Так что храни любовь. Живи, не греши. Соблюдай верность.

...Петр разделил с Февронией общую с ней судьбу, они вместе покинули Муром.

4.

Но враг и человеческий не сдается. Уже простились с городом, уже быстрая ладья бежит по реке в сторону Рязани, остались позади золоченые маковки муромских церквей на холмах, – добились бояре своего, избавились-таки от Февронии, а у самих кошки скребут на душе, ясное дело, не побожески поступили и, желая как-то оправдать себя, не удержались, чтобы напоследок да опорочить безвинного человека. К Февронии при отплытии подпущен был соблазнитель-проказник, стал он клонить ее к прелюбодеянию. Вот бы в грязь втоптать чистоту ее! Вот бы потеху устроить, опозорить ее на прощание.

– Пойдем! Пойдем! – сказала Феврония и, привеливо взяв соблазнителя под локоток, подвела его к правому борту ладьи. – Зачерпни водицы речной. Испей для начала.

Тот охотно исполнил просьбу, полагая, что гнусный замысел его подвигается к исполнению. А Феврония к левому борту его ведет. И здесь предлагает ему сделать то же самое.

– Ну? – спросила она, когда, напившись, он оправил мокрую бороду и усы. – Какая водица лучше на вкус, с правой стороны или с левой? Есть разница?

– Разницы никакой, – ответил тот.

– Вот и женское естество так же одинаково, – улыбнулась Феврония. – Ступай к жене своей, ухажер. И забудь свои глупости.

Соблазнитель отошел пристыженный.

...А непорочный человек хоть в городе свят, хоть в деревне. Зато в Муроме после отбытия князя среди бояр началась смута. Каждый хотел властвовать и в борьбе за власть многие погибли от меча, в распрях побивая друг друга. Кончилось тем, что к Петру явилась от вельмож делегация.

– Господин! Все уцелевшие молят тебя. Хоть прогневали и обидели мы тебя тем, что не захотели, чтобы княгиня Феврония повелевала женами нашими, но теперь со всеми домочадцами своими умоляем не оставить нас, рабов своих. Возвращайся к нам, в свою вотчину.

...Повесть о Петре и Февронии рассказывает далее, что по возвращении правили они, «соблюдая все заповеди и наставления Господние безупречно ... не любили жестокости и стяжательства, управляли со справедливостью и кротостью, а не яростью. Странников принимали, голодных насыщали, нагих одевали, бедных от напастей избавляли».

5.

У русских князей обычаем было перед кончиной ради спасения души принимать монашеский постриг. Петр и Феврония поступили так же. Он ушел в мужской монастырь. Она – в женский. И они молились, чтобы Бог дал им умереть в одно время, и завещали положить их в одну гробницу, чтобы на том свете, как и в жизни земной, оставаться неразлучными. И когда пробил урочный час, князь, помня об уговоре, послал к Февронии сказать, что пришло время кончины.

– Силы мои на исходе. Жду тебя, чтобы вместе отойти к Богу. Поторопись...

А Феврония как раз вышивала для храма *воздух,* нужный укрывать чашу со святым причастием на литургии, не успевала она закончить свою работу, попросила поэтому Петра потерпеть немного, не умирать, дать ей время закончить работу.

– Долее ждать не могу... Умираю, – напоследок передал ей князь.

Она сделала последний стежок и, послушно воткнув иглу в полотно, замотала вокруг нее остаток нити. Как точку поставила. Ни ропота. Ни лишних слов. И отлетела душа.

Их похоронили в одном гробу, приготовленном еще при жизни.

XXX

Из далеких времен, из древности, укрытой туманами, течет-бежит загадочная река Ока. Правая заречная сторона растворяется в синих далях, там сливается воедино небо и земля. А по левую руку на высоких холмах красуется сказочный град Муром. Время шумит, дуют ветры. Из того, что бывало-случалось, многое невозвратно унесло водой. Кто укажет теперь, в каком русалочьем омуте утонула быль? Но в Свято-Троицком женском монастыре, от века доступные для поклонения, покоятся нетленные мощи Петра и Февронии. Едут им поклониться паломники со всех уголков России. И даже из-за рубежа. В наши времена много разного непотребного колыхнуло устои семьи, тут и блуд откровенный, и половая распущенность, аборты и всплеск венерических заболеваний плюс необычно высокая детская смертность и бесплодные браки, – в итоге всего народ на убыль пошел, число ежегодных смертей превышает рождаемость.

Вот и едут к Петру и Февронии на поклон, испросить их молитвенной помощи. У одних дети больны, у других нелады из-за неверности супругов, кто-то осиротел, одиноко и пусто кому-то стало на грешной земле – не перечислить проблем, которые смущают и калечат людям жизнь.

Вот и едут! И каждый по вере получает, чего был лишен. Семьи, которым грозил распад, укрепляются, обретая мир. У кого долгие годы не бывало детей, рождается долгожданный ребенок.

Но довольно часто раздаются женские жалобы, похожие как две капли воды. «Сколько в церковь ни хожу, сколько ни

молюсь, а семейного счастья как не было, так и нет. Никакая Феврония не помогает. Почему? Чем я хуже других?»

... Всего не объяснить, тем не менее я обратился к лечащему врачу из Муромского роддома Владимиру Васильевичу Шмелеву с просьбой по возможности кое-что объяснить.

– Рождение человека, – ответил он – безусловное Божье чудо... Это действительно так. У нас даже на фасаде больницы и в родильной палате находится икона с образом Петра и Февронии. К сожалению, пациентки наши молиться, может быть, молятся, но не всегда молитвы свои подкрепляют достойными поступками. Многие роженицы курят и даже употребляют алкоголь. А ведь у курящей мамочки ребенок уже в утробе отравлен никотином. Он едва народился, а ему уже хочется закурить. Представляете? Так и в случае с алкоголем. Он кричит, ему молока материнского не надо, он кричит и требует водочки. Дорогие мамаши, если хотите иметь здоровых деток – во время беременности никаких сигарет! Ни вина! Ни пива! Если женщина готовила себя к беременности, не употребляла алкоголя и не курила – околоплодные воды при родах у ней чистые, без каких-либо запахов. Если же курила или знала спиртное – они зеленого ядовитого цвета и с неприятным запахом.

– Как «зеленые воды» отразятся впоследствии на здоровье ребенка?

– Последствия самые плачевные. Ему обеспечено отставание в умственном развитии. Мама будет удивляться: «Он у меня в истерике бьется, не хочет в садик ходить». Или: «Он у меня из школы одни двойки приносит». А кто виноват? Вспомни, что во время беременности ты себе позволяла?

– Какие правила беременная женщина обязана неукоснительно выполнять?

– Перво-наперво заблаговременно встать на учет. Чем раньше, тем больше шансов, что с ребенком будет все в порядке. И обязательно надо обследоваться на внутриутробные инфекции и инфекции, передающиеся половым путем. Чтобы знать заранее, чего ожидать от той беременности и от будущих родов. Добавить сюда еще три ультразвуковых обследования. Для чего? Для распознавания внутриутробной

патологии ребенка. А в дальнейшем для помощи докторам, чего они могут ждать от процесса родов.

– Среди семейных проблем особняком стоит неспособность супругов зачать ребенка. Есть ли для них какие-то спасительные советы?

– Панацеи нет. Но должен сказать, что 30-40 процентов бездетных семей страдают от бесплодия мужского. Женщина обычно винит себя и усердно лечится, хотя все старания ее могут быть напрасными. Мужчина при этом от обследования наотрез отказывается. Дескать, и так ясно, что он здоров, как бык, он три раза на дню жену свою «любит». А если года три-четыре спустя соглашается пойти на прием к врачу, то нередко лечить такого мужчину бывает уже поздно.

– Назовите, пожалуйста, случай, когда можно с уверенностью сказать, что бездетным супругам помогли именно Петр и Феврония.

– Вчерашним днем стала мамочкой женщина, которая воспитывала троих приемных детей, взятых из сиротского дома. Но надежда заиметь своего, кровно родного, которого вынашивают под сердцем, ее никогда не оставляла, и она молилась Февронии...Вчера она родила.... Правда, с учетом возраста, ей самой это было бы не под силу, пришлось делать кесарево сечение. Все обошлось благополучно. Женщине этой сорок восемь лет.

– Владимир Васильевич! Повесть о Петре и Февронии яснее ясного убеждает, почему они стали примером супружеской любви и верности. Но почему современные женщины просят их молитвенной помощи в деторождении, если у них у самих детей никогда не было?

– Почему же? Это была счастливая семейная пара. Будь они бездетными, их никто и никогда бы не признал за счастливых. А то, что повесть о детях умалчивает, то это вовсе не факт, что их не было. И другое могу сказать. Для святых, кому уже несколько сот лет молятся тысячи и миллионы православных людей, они и есть их духовные дети.

Сергей МАКАРОВ.
(Наш спец. корр.).
Муром,Владимирская область.

ПОЗОВИТЕ СТИХИ В ДОКТОРА

Тема для предисловия и заголовка подсказана одним из участников поэтического трио, которое представлено в этом выпуске. Конечно, мы далеки от мысли приравнивать перо стихотворца к скальпелю хирурга или предлагать читателям глотать рифмы вместо таблеток. Но то обстоятельство, что стихи, а также юмор способны поднять настроение, повысить жизненный тонус, пожалуй, никто не будет оспаривать. А это хорошая стартовая позиция для борьбы с любыми недугами.

НЕ СЧИТАЙТЕ ГОДА

«Я давняя читательница вестника «ЗОЖ» и его журналов – 7 лет подписываюсь на полный комплект. Читаю – словно в раю нахожусь. Мне 46 лет, хороший муж, взрослые дети: сыну 26 лет, дочери 21 год. Оба работают. С мужем живем дружно, он – мастер на все руки. Еще у нас есть Берта – наша любимая овчарка. По поводу болезней у меня свое убеждение, которое по ходу жизни всегда себя оправдывает. Считаю, что состояние человека зависит от его поступков и мыслей. Что пожелаешь другому – то и получишь себе. Я честно стремлюсь придерживаться этого правила. Не всегда получается, но надо стараться. Для «Клуба литераторов» посылаю стихи, которые пишу с детства».

Адрес: НОВИКОВОЙ Галине Викторовне, 248002 г. Калуга, б-р Машиностроителей, д. 4, кв. 97.

Не считайте года, я не верю сама,
И желания нету поверить,
Что течет моя жизнь, словно в речке вода,
И длину ее лучше не мерить.
Сколько горестных дум, сколько пролито слез

Обо всем, что еще не забыто.
За окном суета, но от радужных грез
Мое сердце еще не отмыто.
Не забыло оно добрых слов полотно,
Милых глаз роковое сиянье.
И летит в небеса, в суету, за окно,
Словно птица, мое покаянье.

К РОДНОМУ БЕРЕГУ

Кто поет про Салтыковку, про Смоленку, про Крупец,
А мне дорого местечко, где родился мой отец.
Берег левый, берег правый – широка река Ока.
Затерялась переправа, канув в прошлые века.
Я иду неспешным шагом вдоль реки, где бьют ключи,
Где влюбленных бродят пары, поцелуи горячи,
Где березки в белых юбках хороводы завели,
Где вечернею порою трель выводят соловьи.
Правый берег чуть пологий, деревеньки вдоль реки...
Не идут, а мчатся ноги, стоит мне на мост зайти...
И знакомая тропинка за оврагом через луг
До родимого крылечка доведет, как старый друг...
Кто поет про Салтыковку, про Смоленку, про Крупец...
Я пою про правый берег, где родился мой отец.

* * *

Зачем мне прелести земные...
Зачем мне тленность бытия?
Родятся новые, иные,
И, может быть, воскресну я.
Родятся новые, иные,
И с новой силой вновь и вновь
Побеги чистые, младые
Рассеют по земле любовь.

НА МАМАЕВОМ КУРГАНЕ

Ветеран военной службы, майор в отставке 78-летний Юрий Алексеевич КОВЯЗИН, судя по всему,

давно пишет стихи. Его творения печатались, как он сообщает, в таких солидных журналах, как «Крокодил», «Урал», «Вилы», «Оса»... Ну а теперь и на страницах «Предупреждения». Как говорится, добро пожаловать!

Адрес: 623400 Свердловская обл., г. Каменск-Уральский, ул. Кирова, д. 3, кв. 6.

Здесь каждый камень облит кровью,
Оплакан матерей слезой.
Здесь слезы ненависти вдовьей
Слились с российскою судьбой.
Здесь все, чем жили наши деды
Во имя наших светлых дней,
Здесь нашей памятник победы,
Здесь жизнь и смерть среди камней.

МОЯ БАБУШКА

На дворе – еще нет рассвета –
Моя бабушка на ногах.
Сделать надо и то, и это.
Спозаранку по горло в делах.
Встанет – сразу поставит чайник,
Чтоб сначала самой попить.
И, наверное, не случайно
На селе так привыкли жить.
После этого завтрак готовит.
Всех накормит – к скотине спешит.
Вот такие крестьянские корни.
Вот такой деревенский быт.
Никакие труды ей не в тягость,
И какой ни наступит день,
Ей трудиться – хоть самую малость –
Никогда не бывает лень.
Пять детей она вывела в люди,
Все, что надо для жизни, дала...
Лучше бабушки в жизни не будет,
Чем, поверьте, она была!

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ПО ПОВОДУ ДИЕТЫ

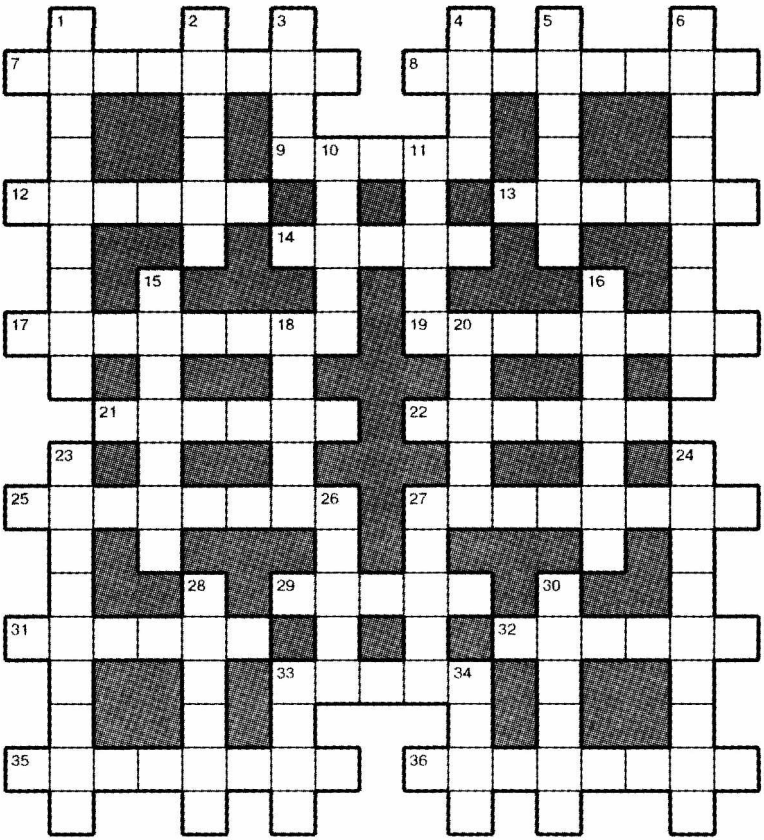
«Выписываю и читаю вестник «ЗОЖ» и журнал «Предупреждение». Был бы счастлив, если бы в огромном потоке медицинских рецептов и советов нашлось бы место и моим рекомендациям, которые для лучшего запоминания облек в стихотворную форму. Я пенсионер, 72 года. Стараюсь бороться со своими болячками не столько лекарствами, сколько юмором. Попробуйте – помогает».

Адрес: ТРИФОНОВУ Вениамину Ивановичу, 350001 г. Краснодар, 5-й Воронежский проезд, д. 3.

По давнему завету
Мы стали моды света
По «телеку» смотреть.
И подхватили где-то
Заморскую диету –
Морковную котлету,
Чтоб, значит, похудеть.
К нам эта мода сразу
Прилипла, как зараза,
Гляди: ну как красиво
Звучит: «Анорексия!»
Ведь мода кардинальная
Для власти идеальная:
Еще бы! Наконец-то
Нащупали мы средство
Для оголтелых дур –
Беречь бюджет посредством
Моднейших процедур!
Вот так и к нам в Россию
Пришла анорексия.
Ну, взять, к примеру, Ксюшу.
Привыкла бить баклуши,
Любила много кушать
И начала толстеть.
Но ей сказала Света
(Она худей скелета):
– Морковная диета

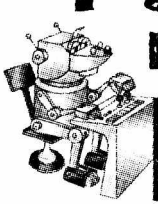
Поможет похудеть!
И вот кем стала Ксюша:
Скелет для побрякушек –
Вместилище души.
А сверху череп-груша.
На нем глаза – для туши,
Лиловый рот (чтоб кушать)
И уши для лапши!
На зависть всем толстухам,
Старухам, молодухам
Та мода, ходят слухи,
До всех низов дошла.
И стала там примером
Седым пенсионерам
И вот таким манером
Всю землю обошла!
У бабушки Петровны
По моде – стол морковный!
Казалось бы, Петровне
Чего еще желать?
Ведь кроме как диеты,
Морковной той котлеты,
Ей нечего жевать!
Однако ж есть на свете
Весть об иной диете:
Прилежного диетика
Питает арифметика.
Простая арифметика:
Пусть воздух вас питает!
Ведь в воздухе витают
(Ученые нашли)
И втуне пропадают
Клетчатка и жиры!
Есть также опыт скромный,
Но очень экономный:
Сгрудитесь у оконца,
Попридержав штаны.
Питайтесь днем – от солнца,
А ночью – от луны!

КРОССВОРД



www.gazetakrot.ru

Разгадывай наши сканворды на своем компьютере



КРОТ

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 7. Микроскопический одноклеточный организм. **8.** Процесс образования и выделения специальными железами организма особых активных веществ. **9.** Парная лицевая кость под глазницей. **12.** Сверхштатный врач, временно прикомандированный к медучреждению. **13.** Место соединения плечевой кости с костями предплечья. **14.** Периодически повторяющиеся приступы одышки, удушья. **17.** Недостаток физических сил после перенесенной болезни. **19.** Бог врачевания в греческой мифологии. **21.** Неприятное вкусовое ощущение от принятия лекарства. **22.** Степень отчетливости в произношении слов, при необходимости исправляемая логопедом. **25.** Герметичный аппарат для стерилизации мединструментов. **27.** Санитарные мероприятия для предупреждения распространения заразных болезней. **29.** Приморский климатический курорт Краснодарского края на лечебных минеральных водах. **31.** Куриное "бабушкино" средство от простуды, уменьшающее воспаление слизистых. **32.** Южное дерево с семенами, сок которых рекомендуют при малокровии, ангине, истощении. **33.** Напоминающий пинцет медицинский инструмент, предназначенный для пережатия сосуда. **35.** Антигистаминный препарат, применяемый как успокаивающее и снотворное средство. **36.** Капли на лбу больного после жара.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Лекарственное растение, настойки из которого показаны при ангине, желудочно-кишечных заболеваниях. **2.** Устаревшее название врача, доктора. **3.** Светлая хирургическая повязка из известкового вещества. **4.** Кровеносный сосуд, приводящий кровь к сердцу. **5.** Отверстие в радужной оболочке глаза. **6.** Понижение артериального давления. **10.** Часть руки от запястья до конца пальцев. **11.** Бесцветная жидкость из плазмы крови, заполняющая межклеточные пространства. **15.** Внезапная потеря сознания. **16.** Цветовая характеристика зубов в "голливудской" улыбке. **18.** Биологически активная "мишень" для иглы специалиста по акупунктуре. **20.** Часть туловища от шеи до крестца. **23.** Система мероприятий лечебного обеспечения для транспортировки пораженных больных в медпункты от очага поражения. **24.** Парный орган лимфатической системы на стенке ротовой полости и глотки. **26.** Лечение воздействием на тело солнца, воздуха, грязей. **27.** Лекарственное средство в жидкой форме. **28.** Косметическая душистая мазь для губ. **30.** Выведение из раны гноя, жидкости с помощью трубки. **33.** Звуковые ощущения из-за болей в ухе, инфекции. **34.** Зубной протез, планка с искусственными зубами, укрепленная на коронках.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД В № 6 (72)

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 7. Микстура. 8. Нашатырь. 9. Марля. 12. Ладонь. 13. Шалфей. 14. Транс. 17. Гематома. 19. Аптекарь. 21. Запись. 22. Ампула. 25. Метеопат. 27. Гайморит. 29. Нарыв. 31. Ланцет. 32. Хирург. 33. Страх. 35. Биология. 36. Таблетка.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Диспансер. 2. Ступня. 3. Бром. 4. Баня. 5. Матрац. 6. Процедура. 10. Аорта. 11. Линза. 15. Панацея. 16. Сколиоз. 18. Маска. 20. Пемза. 23. Педиатрия. 24. Лихорадка. 26. Тракт. 27. Грыжа. 28. Невроз. 30. Пилюля. 33. Свищ. 34. Храп.

А ВЫ ПОДПИСАЛИСЬ НА ЖУРНАЛ «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ»?!

Вы не успели подписаться на второе полугодие 2009 года? Не волнуйтесь. Подписаться на журнал «Предупреждение» можно в любом отделении почтовой связи, в любой момент на оставшиеся месяцы полугодия. Мы очень надеемся, что никакие финансовые трудности не помешают вам продолжить дружбу с журналом. И еще мы просим вас не забывать о девизе «1+1»: подписался сам, убеди подписаться родных, близких, знакомых...

Подписка на журнал «Предупреждение» проводится по следующим каталогам:

Каталог
российской прессы
«Почта России» (МАП) – индекс 99608.

Объединенный каталог
«Пресса России» (АПР) – индекс 26062.

Газеты, журналы.
Агентство «Роспечать» (АПР) – индекс 26062.

Оставайтесь с нами!

Для тех, кому не помогают капли для носа

Используйте

www. dolphin.ru
телефон горячей линии:
8 800 200 02 82
звонок бесплатный

Комплекс для промывания носа в домашних условиях

«Долфин» - это не капли и не спрей, это система для полноценного промывания носа в домашних условиях.

В комплекс «Долфин» входит:

- удобный флакон для промывания носа;
- средство для приготовления промывающего раствора, состоящее из природных минералов и растительных компонентов, упакованное в дозирующие пакетики на 30 процедур.

«Долфин» полностью вымывает из носа болезнетворные бактерии, гной, слизь, аллергены, не вызывая побочных эффектов и привыкания.
Промывание носа комплексом «Долфин» - простая и комфортная процедура, которая занимает не более 3-х минут.

Показания к применению:

- острый ринит (насморк);
- грипп;
- ОРВИ;
- гайморит;
- аллергический ринит;
- ринит беременных.

Если Вы уже применяете капли или спрей, сначала промойте нос комплексом «Долфин», а потом закапайте лекарство. В этом случае, капли или спрей попадут на чистую слизистую и подействуют быстрее и эффективнее.

«Долфин» продается в АПТЕКАХ и магазинах «Медтехника».

Рекомендованная розничная цена 450р. за комплект

(устройство + средство для промывания на 30 процедур).

Также спрашивайте «Долфин» для детских носиков и дополнительные наборы средства.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ
С ИНСТРУКЦИЕЙ.

Регистрационное удостоверение Федеральной службы в сфере здравоохранения и социального развития № ФСР 2007/00542 от 09.08.2007г. Сертификат соответствия №РОСС RU.АЯ79.Н08424 от 30.08.2007г.

Читайте в следующем номере журнала

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

(выйдет в августе 2009 года)

Салатные фантазии

Простые советы гипотоникам

Анатомия болезни: холера